I. Trẻ sơ sinh

1. Cân nặng và chiều cao của trẻ sơ sinh là bao nhiêu thì được coi là bình thường?

Đối với trẻ sơ sinh đủ tháng (không dưới 40 tuần mang thai), trọng lượng cơ thể dao động trong khoảng từ 3,2-3,8 kg (trung bình là 3,5 kg), chiều cao 50-53 cm (trung bình là 51 cm) được coi là bình thường. Trọng lượng cơ thể và chiều cao của trẻ sơ sinh có thể ít hơn mức này nếu trẻ đẻ thiếu tháng hoặc do mẹ có hút thuốc lá, uống rượu.

2. Con tôi bị đẻ thiếu tháng. Tại sao lại như vậy? Liệu những đứa con sau này cũng bị đẻ thiếu tháng không?

Có nhiều nguyên nhân gây đẻ non: Sức khỏe của người mẹ, chế độ ăn uống khi có thai, lứa tuổi của người mẹ, tư thế và sức khỏe của bào thai, các yếu tố về mặt di truyền. Đẻ non cũng có thể xảy ra đối với những phụ nữ đẻ nhiều lần, có cổ tử cung không phát triển đầy đủ, bị u xơ, bị nhiễm độc sau tháng thứ 4.

Một số phụ nữ sinh lần thứ hai cũng vẫn bị đẻ non. Trong bất kỳ trường hợp nào cũng cần phải gặp bác sĩ phụ sản để xác định rõ nguyên nhân gây ra đẻ non, tiến hành điều trị và chỉ sau đó mới quyết định có nên tiếp tục mang thai hay không.

3. Hiện tượng trẻ bị sụt cân ngay sau khi sinh liệu có bình thường không? Nếu bình thường thì sụt cân bao nhiêu là vừa đủ?

Hiện tượng trẻ bị sụt cân sau khi sinh là hoàn toàn bình thường. Trong cơ thể của trẻ sơ sinh có rất nhiều nước, chiếm tới 35% trọng lượng cơ thể trẻ. Trong vòng 3-5 ngày đầu tiên sau khi sinh, trung bình trẻ sụt khoảng 100-200 g nước thừa.

4. Mỗi tháng, trẻ tăng cân bao nhiêu là đủ? Trẻ thường cao lên thêm bao nhiêu sau mỗi tháng?

Để kiểm tra xem trẻ có phát triển bình thường không, có thể căn cứ vào các chỉ số sau:

- Trẻ đẻ đủ tháng mỗi tháng tăng trung bình khoảng 600 g. Tháng thứ 2 và tháng thứ 3 tăng khoảng 800 g. Trong những tháng tiếp theo, mức tăng sẽ

giảm 50 g so với tháng trước đó. Chẳng hạn như ở tháng thứ tư, sự tăng cân của trẻ sẽ là 800 g trừ 50 g, có nghĩa là 750 g.

- Về chiều cao, trong 3 tháng đầu, mức tăng trung bình là khoảng 3 cm mỗi tháng. Ở độ tuổi 3-6 tháng, mức tăng là 2,5 cm/tháng. Từ 6 đến 9 tháng: 1,5 - 2 cm/tháng; từ 9 đến 12 tháng: 1-1,5 cm. Như vậy, sau một năm, chiều cao của trẻ tăng khoảng 25 đến 27 cm, đạt mức 75-78 cm. Chiều cao của các cháu gái trong năm đầu tiên thường ít hơn so với các cháu trai khoảng 1,5 cm.

5. Việc sử dụng dầu hướng dương để làm mềm da cho trẻ sơ sinh có hại gì không?

Không, hòan toàn vô hại; nhưng nói chung trẻ sơ sinh chưa cần tới bất cứ loại kem hoặc loại dầu bôi nào cả. Người ta thường dùng dầu khi trẻ bị hăm hoặc khi da trẻ bị nẻ. Trước khi dùng dầu hướng dương, cần phải tiệt trùng bằng cách đổ dầu vào các lọ nhỏ (50 ml), đậy nắp, sau đó để vào nồi đun sôi trong vòng 30 phút. Mỗi lọ dầu như vậy có thể dùng trong khoảng 1 tuần.

6. Khi mới sinh ra, khắp cơ thể con tôi có những lông tơ nhỏ và sáng màu. Liệu chúng có mất đi được không?

Nhiều đứa trẻ sơ sinh có lông tơ bao phủ khắp thân thể. Chuyện đó không có gì đáng ngại cả, vì lông tơ sẽ mất đi trong vòng vài tuần sau đó.

7. Cần bao nhiêu lâu để đứa trẻ sơ sinh bù đắp lại trọng lượng cơ thể mà trẻ bị mất đi sau khi sinh?

Thường thì những đứa trẻ đẻ đủ tháng, khỏe mạnh có thể lấy lại trọng lượng ban đầu sau 2 tuần. Nếu nuôi trẻ bằng sữa bò thì chỉ sau 5 ngày là trẻ có thể lấy lại mức cân như cũ. Còn những trẻ bú mẹ cần phải mất một tuần hoặc lâu hơn nữa.

Những đứa trẻ sơ sinh đẻ thiếu tháng hoặc bị bệnh thì việc bù đắp lại trọng lượng ban đầu của cơ thể chậm hơn. Những trẻ sinh quá tháng thì hầu như không bị sụt cân mà bắt đầu tăng cân ngay từ lúc mới sinh.

8. Các bác sĩ nhi khoa thường hay đo vòng đầu của trẻ để làm gì?

Việc đo vòng đầu của trẻ cho phép tiến hành kiểm tra một cách gián tiếp sự tăng trọng lượng của bộ não trẻ và quá trình tuần hoàn của các chất lỏng

trong não. Lần đo vòng đầu thứ nhất được coi là khởi điểm để có thể so sánh với những lần đo sau, nhằm phát hiện sự phát triển quá nhanh hoặc quá chậm vòng đầu của trẻ. Ở những đứa trẻ khỏe mạnh, vòng đầu tăng khoảng 1-1,5 cm mỗi tháng.

9. Có phải trẻ 1 năm tuổi phải tăng cân gấp 3 lần so với trọng lượng lúc mới sinh ra không?

Thường thì đến 5 tháng tuổi, cân nặng của trẻ phải tăng gấp đôi và đến 1 năm tuổi phải tăng gấp 3 so với trọng lượng lúc mới sinh, đạt mức khoảng 10-11 kg. Vào khoảng 6 tháng tuổi, các bé gái thường nhẹ hơn các bé trai khoảng 200-400 g và đến 1 năm tuổi, các bé trai thường nặng hơn các bé gái cùng tuổi khoảng 400-600 g.

10. Những chỗ mềm trên đầu trẻ là cái gì? Cần phải thận trọng với các chỗ mềm đó tới mức nào?

Người ta thường gọi những chỗ mềm trên đầu trẻ là các thóp. Đó là những phần còn lại của màng xương kết với các xương sọ. Nhờ màng xương này mà đầu của bào thai có thể chui qua âm đạo ra ngoài nhờ có sự co bóp và đẩy. Thóp lớn phía trước nằm ở chỗ nối giữa xương trán với xương đỉnh đầu, có hình đồng xu với kích thước khoảng 2,5 x 2,5 cm (kích thước của thóp này khác nhau ở mỗi trẻ. Thóp bình thường có tính đàn hồi; khi trẻ kêu khóc, có thể nó hơi phồng lên. Dùng ngón tay chạm vào thóp của trẻ, ta có thể nhận biết được nhịp đập.

Thóp là một hiện tượng hết sức bình thường. Không nên quá lo sợ cho thóp của trẻ, chỉ cần cẩn thận khi chăm sóc cho trẻ là đủ.

11. Khi nào thì thóp ở trên đầu trẻ liền lại?

Ở những đứa trẻ phát triển bình thường, thóp nhỏ liền lại trong khoảng từ tháng thứ 2 đến tháng thứ 4; thóp lớn liền lại khi trẻ được 12 đến 18 tháng. Có tới 80% trẻ đẻ đủ tháng đã liền các thóp này ngay trước khi ra đời.

Nếu thóp của trẻ liền lại chậm hơn thời gian nói trên, cần cho trẻ tới bác sĩ nhi khoa khám.

12. Thóp của con tôi rất bé, lẽ nào nó có thể liền lại nhanh đến thế sao?

Một số trẻ sinh ra có thóp rất bé (kích thước 0,3 x 0,5 cm). Nguyên nhân có thể là:

- Quá trình trao đổi muối trong bào thai bị rối loạn.

- Có các rối loạn khác về nội tiết.

- Người mẹ dùng quá nhiều canxi hoặc các vitamin trong thời kỳ mang thai.

Những đứa trẻ sinh ra có thóp lớn quá nhỏ cần được theo dõi đặc biệt về tốc độ phát triển của vòng đầu hoặc được khám định kỳ thường xuyên ở bác sĩ thần kinh.

13. Thóp của con tôi bị lõm xuống và có nhịp đập mạnh. Liệu điều đó có bình thường không?

Thóp có thể bị lõm xuống khi trẻ ở tư thế thẳng đứng và đặc biệt là khi trẻ bị thiếu nước. Nhịp đập của thóp là do máu đẩy từ tim lên não của trẻ sau mỗi một lần co bóp tạo nên. Thóp thường đầy lên và đập mạnh khi trẻ kêu khóc hoặc gắng sức làm một việc gì đó.

14. Đứa con mới sinh của tôi ngủ hầu như suốt cả ngày. Liệu điều đó có bình thường không?

Điều đó là hoàn toàn bình thường; vì trẻ sơ sinh trong những tuần lễ đầu tiên thường ngủ tới 20 tiếng trong một ngày. Trẻ chỉ tỉnh dậy vào những lúc ăn.

15. Tại sao núm vú đứa con mới sinh của tôi lại hơi bị sưng lên?

Hầu hết những đứa trẻ sinh ra khỏe mạnh đều có các phản ứng hoóc môn, thường gọi là "sự dị ứng hoóc môn". Phản ứng này có ở tất cả các bé và là phản ứng đáp lại đối với các hoóc môn tình dục được tiết từ rau thai của mẹ vào cơ thể chúng. Sự sưng tấy nhẹ ở các tuyến vú của trẻ có thể kéo dài trong 2-3 tuần. Thường thì sự sưng tấy này không gây khó chịu cho trẻ và sẽ tự mất đi mà không cần phải điều trị. Ở những đứa trẻ thiếu tháng thường ít xảy ra các phản ứng hoóc môn.

16. Sau khi ra đời, trên đầu con tôi có các vệt xanh và một phần đầu bị sưng lên. Đến bao giờ thì đầu cháu sẽ trở lại trạng thái bình thường?

Do gặp khó khăn trong lúc chui ra ngoài trên đầu trẻ có thể bị xuất huyết dưới da (các vệt xanh) và nặng hơn là hiện tượng u máu đầu. Các vệt xanh trên đầu trẻ sẽ mất đi khoảng 5-7 ngày sau khi sinh, để lại các vết màu sẫm nhạt hoặc màu vàng. Da trên các u máu đầu sẽ không thay đổi về màu sắc, các u máu này có thể nằm trên đỉnh đầu, một bên đầu hoặc hai bên đầu. Hiện tượng u máu đầu sẽ mất đi chậm hơn (khoảng 1-2 tháng). Khi đặt trẻ vào giường hoặc bế trẻ trên tay, cần chú ý không để các bọc máu đầu bị chấn thương. Thường xuyên theo dõi trẻ, nếu các u máu không lặn đi, phải đưa trẻ tới khám bác sĩ ngoại khoa.

17. Tốt nhất nên đặt trẻ ngủ ở tư thế nào, nằm ngửa, nằm sấp hay nằm nghiêng?

Tốt nhất là nên đặt trẻ nằm nghiêng, luân phiên nằm nghiêng bên phải rồi bên trái và ngược lại. Ở tư thế này, trẻ sẽ đỡ bị sặc nếu nó trớ sữa ra. Dưới má trẻ, có thể đặt một mảnh giấy hoặc một mảnh vải mềm để lót.

18. Ở bẹn của con tôi có cái gì cưng cứng? Đó là cái gì vậy?

Nguyên nhân làm xuất hiện các cục cứng ở bẹn của trẻ sơ sinh có thể là:

- Các thanh dịch còn đọng lại ở tuyến dịch, chưa xuống hết được tinh hoàn của bé trai. Điều này sẽ cản trở việc di chuyển của thanh dịch theo các tuyến bạch hạch. Người ta gọi hiện tượng đó là tràn dịch tinh mạc. Đa số các trường hợp tràn dịch tinh mạc tự mất đi, không cần phải điều trị. Nhưng nếu tràn dịch phát triển thành thoát vị thì cần phải tiến hành phẫu thuật để giải quyết.

- Các bạch hạch phồng lên: Nếu nó không có liên quan tới các bệnh viêm nhiễm khác thì hoàn toàn vô hại và không cần phải điều trị.

- Thoát vị bẹn do có đột biến trong sự phát triển của thành bụng dưới, dẫn tới các đoạn nối và ruột bị lồi ra tận vùng bẹn. Trong trường hợp này cần phải tiến hành phẫu thuật.

19. Vòng đầu của con tôi trong 1 tháng to ra thêm 4 cm. Tại sao vòng đầu phát triển nhanh đến như vậy?

Vòng đầu của trẻ phát triển quá nhanh là điều đáng lo ngại. Thường đó là hiện tượng tràn dịch não hoặc biểu hiện của còi xương. Vì vậy cần phải cho trẻ đến bác sĩ nhi khoa khám gấp.

20. Cần phải rửa ráy cho các bé gái như thế nào?

Nếu rửa ráy cho các bé gái bằng vòi hoa sen thì hướng tia nước hơi thấp xuống dưới, phía hậu môn. Cũng có thể dùng bông thấm nước rửa bộ phận sinh dục của bé gái, sau đó rửa hậu môn và các vùng xung quanh. Nếu dùng bông rửa một lần chưa sạch thì thay bông và rửa lại cho trẻ. Khi mặc cho trẻ quần áo hoặc tã lót, phải kiểm tra xem có chặt quá không, nên chọn các loại vải bông mềm làm tã lót. Để tránh cho trẻ khỏi bị hăm, có thể dùng dầu hướng dương đã tiệt trùng hoặc kem trẻ em bôi vào bẹn và mông của trẻ.

21. Rốn của con tôi có mùi hôi và chảy mủ. Vậy cần phải làm gì?

Cần phải cho trẻ đến bác si nhi khoa khám, chắc rốn của con bạn đã bị viêm nhiễm.

22. Mọi người nói rằng con tôi bị thoát vị rốn. Liệu cháu có phải mổ rốn không?

Trước hết, cần phải hiểu rằng, thoát vị rốn khác với các dạng thoát vị khác ở chỗ nó không có túi thoát vị (nơi mà các cơ quan nội tạng có thể chui vào đó). Thực chất, thoát vị rốn là có vòng rốn trong thành khoang bụng, một hiện tượng xuất hiện khi các thành trong khoang bụng không dính sát được vào với nhau. Khi đứa trẻ cố sức hoặc kêu khóc, áp suất trong khoang bụng tăng lên, làm cho rốn bị phồng. Mới nhìn, có thể có cảm giác trẻ bị đau đớn, mặc dù thực ra trẻ không bị đau đớn gì cả.

Việc có cần phải mổ rốn của trẻ hay không phụ thuộc vào từng trường hợp cụ thể. Nếu như đường kính của lỗ thoát vị rốn không lớn hơn 1,5-2 cm thì chúng sẽ tự liền lại. Thường lỗ thoát vị rốn sẽ liền lại trong khoảng từ 12 đến 24 tháng. Để đẩy nhanh quá tình liền lại của lỗ thoát vị, hằng ngày nên làm các động tác mát xa nhẹ thành bụng của trẻ và đặt nằm sấp.

Tới 18 tháng tuổi mà lỗ thoát vị rốn vẫn không liền lại cũng không cần phải mổ rốn trẻ. Nhưng nếu lỗ rốn quá to thì cách tốt nhất là đưa trẻ tới bác sĩ khâu lỗ rốn lại và cắt bỏ các phần da thừa của rốn.

23. Con tôi bị thoát vị rốn. Khi nó khóc, lỗ thoát vị mờ rộng, phồng lên. Điều đó có bình thường hay không?

Chứng thoát vị rốn rất hay gặp ở trẻ sơ sinh, đặc biệt là những trẻ đẻ thiếu tháng. Mọi hành động (kêu, khóc, ho, cố sức) đều làm cho áp suất trong khoang bụng tăng lên, làm phồng lỗ thoát vị. Thoát vị rốn thường không làm cho trẻ bị đau đớn. Vì vậy, việc băng lỗ thoát vị lại cũng chẳng giúp ích gì, chỉ làm cho làn da còn rất mỏng của trẻ dễ bị tổn thương mà thôi. Thường thì lỗ thoát vị rốn liền lại khi trẻ được 2 tuổi. Nếu đến 5 tuổi mà lỗ thoát vị vẫn chưa liền lại thì phải cần có sự can thiệp về mặt phẫu thuật.

24. Có người khuyên tôi nên đặt một đồng xu vào lỗ thoát vị ở rốn. Liệu có nên làm như vậy không?

Không nên, vì đa số các lỗ thoát vị rốn sẽ tự liền lại khi trẻ được 1-2 tuổi. Việc bạn để đồng xu lên rốn trẻ có thể sẽ gây tổn thương hoặc làm cho rốn của trẻ bị nhiễm trùng. Điều đó sẽ rất nguy hiểm.

25. Lỗ thoát vị ở rốn của con tôi thường xuyên phồng lên, trước đây chỗ này chỉ phồng lên khi cháu kêu khóc. Nguyên nhân là do đâu?

Theo các triệu chứng kể trên thì con của bạn đã bị mắc bệnh còi xương. Điều đó làm cho thành ở cơ bụng bị yếu đi và hiện tượng đầy hơi trong ruột xuất hiện, có nghĩa là lỗ thoát vị ở rốn sẽ hay phồng lên hơn.

26. Cần phải chăm sóc rốn của trẻ sơ sinh như thế nào?

Sau khi đón trẻ từ nhà hộ sinh về, cần chăm sóc trẻ theo trình tự sau: Rửa sạch tay bằng xà phòng, sau đó lấy một que diêm bẻ đầu, quấn bông vào rồi tẩm dung dịch thuốc tím 5%, bôi vào thẳng vào giữa vết cắt rốn (chứ không phải xung quanh rốn). Nếu vết cắt rốn rộng và có mùi hôi thì không nên tắm cho trẻ.

Hằng ngày, cần chăm sóc rốn của trẻ. Các băng dùng băng rốn cho trẻ cần phải giặt qua nước sôi và được là kỹ.

27. Khi đẻ, con tôi bị dây rốn quấn quanh cổ. Làm thế nào để biết điều đó có ảnh hưởng tới não của cháu hay không?

Hiện tượng dây rốn quấn quanh cổ thường không gây tổn thương gì cho não của trẻ cả vì các bà đỡ sẽ phát hiện ra ngay và sẽ có cách giúp đỡ. Nếu dây rốn quấn quanh cổ quá chặt, trẻ có thể bị thiếu ôxy. Nên cho trẻ đi khám bác sĩ thần kinh nếu sau khi sinh thấy có các biểu hiện: hay lo lắng, ngủ không yên giấc, hoặc bị co giật ở dưới cằm, run tay, run chân. Cần kể cho bác sĩ về các triệu chứng hoặc những thay đổi trong tính cách của trẻ.

28. Con tôi khi đẻ ra cân nặng tới 5 kg. Người ta nói rằng đó là do tôi quá béo. Liệu điều đó có đúng không?

Đúng là như vậy. Ngày nay, người ta đã chứng minh được rằng những phụ nữ mắc bệnh béo phì hay bệnh tiểu đường thường sinh ra những đứa trẻ có trọng lượng cơ thể cao gấp 2 lần so với những trẻ bình thường. Điều này cũng có thể đúng với những phụ nữ béo ra quá nhiều trong thời kỳ mang thai. Việc theo dõi các trường hợp như trên cần phải được tiến hành ở nhà hộ sinh, dưới sự giám sát của các bác sĩ nội tiết.

29. Một bên mắt của con tôi bị chảy nước rất nhiều. Liệu có phải lo ngại về chuyện đó không?

Con bạn đã bị viêm, nhiễm trùng mắt hoặc bệnh kết mạc. Một nguyên nhân khác làm cho nước mắt chảy là tuyến dẫn lệ bị tắc do viêm nhiễm. Cần phải đưa trẻ tới bác sĩ mắt để khám.

30. Nên ngoáy tai cho trẻ sơ sinh như thế nào?

Cần phải hết sức thận trọng khi chăm sóc tai cho trẻ sơ sinh, tốt nhất chỉ nên dùng bông ướt để lau vành trong và vành ngoài của tai trẻ. Chưa nên ngoáy sâu vào tai trong của trẻ.

31. Việc dùng que tăm quấn bông để ngoáy mũi cho trẻ có gây nguy hiểm gì không?

Không nên dùng que diêm hoặc các loại que khác để ngoáy mũi cho trẻ vì bông quấn ở đầu que có thể sẽ bị mắc lại trong mũi trẻ và que có thể gây tổn thương cho niêm mạc mũi. Tốt nhất là dùng các que bông làm sẵn xoay tròn trong lỗ mũi trẻ. Nếu lỗ mũi trẻ khô và có gỉ mũi thì nên nhỏ trước vào mũi trẻ 1 giọt dầu hướng dương đã tiệt trùng, sau đó mới ngoáy mũi cho trẻ.

32. Con tôi thở bằng mũi rất khó nhọc. Có người khuyên nên nhỏ sữa vào mũi cháu. Việc đó có giúp được gì không?

Không nên làm như vậy vì sữa sẽ tạo ra một màng sữa trong mũi, nó sẽ khiến cho trẻ càng khó thở qua mũi hơn. Cách tốt nhất là tăng số lần làm vệ sinh mũi cho trẻ.

33. Có nên lau mắt cho trẻ hằng ngày không?

Nên lau mắt cho trẻ hằng ngày bằng bông ướt. Lau quanh hốc mắt, đuôi mắt của trẻ.

34. Con tôi thích nằm lệch đầu hẳn sang một bên. Liệu điều đó có bình thường không?

Trẻ lệch đầu về một bên có thể do các tật ở cổ (vì các cơ và dây chằng ở cổ bị lệch) hoặc do một đốt nào đó trong cột sống bị vẹo. Cần cho trẻ tới bác sĩ chỉnh hình để khám.

Nhưng nếu trẻ nằm lệch sang một bên không nhiều lắm thì có thể khắc phục bằng cách quay đầu trẻ sang bên đối diện, hoặc có thể cho trẻ nằm sấp để đổi tư thế một vài lần trong ngày.

35. Đứa con mới đẻ của tôi có một ngón tay thừa. Đến bao giờ thì có thể cắt bỏ ngón tay này?

Nếu ngón tay thừa đó nối với bàn tay bằng các túi da thì các bác sĩ phụ sản có thể cắt bỏ ngay sau khi đứa trẻ mới sinh. Còn trong các trường hợp khác, vấn đề thời gian, phương pháp cắt bỏ đều do bác sĩ ngoại khoa nhi xem xét và quyết định.

36. Sau khi đẻ, tôi không được xuất viện ngay vì con tôi bị bệnh vàng da. Vậy nguyên nhân của bệnh này là gì?

Bệnh vàng da là căn bệnh rất hay gặp ở trẻ sơ sinh. Nguyên nhân gây ra bệnh này là do chất Bilirubin tập trung quá nhiều trong các mô và máu của trẻ sơ sinh. Chất Bilirubin là các sắc thể có màu vàng đỏ, do sự phá hủy của các huyết tố cấu tạo thành. Vì chất này tập trung với số lượng lớn ở da nên da có màu vàng. Lúc này, lượng Bilirubin trong máu cũng tăng nhanh. Ở mức độ bình thường, Bilirubin không gây tác hại gì đối với sức khỏe cả. Nhưng nếu lượng Bilirubin cao quá mức cho phép, nó có thể chạy lên não và

làm tê liệt các tế bào của hệ thần kinh trung ương. Vì vậy, khi trẻ sơ sinh bị bệnh vàng da, cả mẹ và con sẽ phải ở lại nhà hộ sinh hoặc khoa chuyên để theo dõi lượng chất Bilirubin có trong máu.

37. Con tôi bị bệnh vàng da. Tại sao cháu phải thường xuyên nằm dưới đèn huỳnh quang?

Đối với một số trường hợp vàng da ở trẻ sơ sinh, dưới tác động của một số tia khác nhau, lượng chất Bilirubin tập trung ở trong máu của trẻ sẽ bị chuyển hóa thành dạng khác, không gây hại gì cho hoạt động của hệ thần kinh trung ương. Người ta gọi phương pháp điều trị đó là liệu pháp ảnh. Trẻ bị vàng da sẽ được đèn huỳnh quang có tia cực xanh chiếu vào, làm thay đổi lượng Bilirubin trong máu. Thường thì liệu pháp ảnh này được tiến hành trong khoảng 2-3 ngày hoặc lâu hơn.

38. Mức cân tối thiểu khi xuất viện đối với trẻ sơ sinh là bao nhiêu?

Trẻ sơ sinh nặng dưới 2 kg sẽ không được xuất viện sau khi sinh. Thường đó là các trẻ đẻ thiếu tháng. Những đứa trẻ này sẽ được chuyển vào các khu đặc biệt có các điều kiện riêng để chăm sóc.

39. Da của con tôi bị vàng, liệu có đáng ngại lắm không?

Cũng cần phải lo ngại vì nguyên nhân gây vàng da có thể là một căn bệnh nghiêm trọng khác (chẳng hạn như sự khác biệt về nhóm máu giữa mẹ và con, sự rối loạn chức năng của gan, tuyến tụy chậm phát triển hoặc viêm gan).

Nhiều trẻ sơ sinh có hiện tượng vàng da sau 2-3 ngày ra đời, đó là vàng da sinh lý, sẽ mất đi sau 7-10 ngày. Đối với những trẻ đẻ thiếu tháng, thời kỳ vàng da có thể kéo dài tới 3 tuần. Nếu bệnh vàng da tiếp tục phát triển hoặc tái phát thì cần đưa trẻ tới bác sĩ khám và hỏi ý kiến.

40. Tại sao trẻ đẻ thiếu tháng lại phải nuôi trong lồng kính?

Nhiều trẻ đẻ thiếu tháng, đặc biệt là những trẻ thiếu cân không thể tự giữ được thân nhiệt của mình và cần được sưởi ấm thêm. Vì vậy, người ta thường đưa trẻ thiếu tháng vào các lồng kính nhân tạo có các điều kiện đặc biệt để sưởi ấm cho trẻ.

Trong các lồng kính, nhiệt độ tự điều chỉnh trong khoảng từ 33-38 độ C; độ ẩm 85-100%; tỷ lệ ôxy là 33-66%. Việc chăm sóc trẻ được thực hiện bằng các ống đặc biệt hoặc dùng tay.

41. Đứa con mới đẻ của tôi có tiếng tim đập rất to. Liệu điều đó có nghiêm trọng lắm không?

Con của bạn cần được kiểm tra kỹ lưỡng về mặt sức khỏe để phát hiện nguyên nhân khiến tiếng tim đập to. Nếu đó là do các dị tật của tim gây ra thì rất nguy hiểm.

42. Vùng da xung quanh móng tay của con tôi bị tấy đỏ và sưng lên. Liệu có nguy hiểm không?

Không, căn cứ vào các triệu chứng, có thể đoán con bạn bị viêm móng. Cần đưa trẻ tới bác sĩ ngoại khoa để khám và điều trị.

43. Đứa con 9 tháng của tôi bị các vết ban màu hơi vàng ở cổ và nách. Điều đó có bình thường không?

Đó là căn bệnh truyền nhiễm viêm mủ da. Cần phải rạch các bọng mủ dưới da và làm vệ sinh chỗ đó. Việc này phải do bác sĩ hoặc y tá thực hiện.

44. Đứa con mới sinh của tôi rất hay bị nấc. Điều đó có nguy hiểm không và làm thế nào để trẻ hết nấc?

Nấc không gây nguy hiểm gì cho trẻ cả. Nấc có thể do nhiều nguyên nhân gây ra, chẳng hạn do một phần thức ăn trong dạ dày truyền xuống đường tiêu hóa. Cách tốt nhất giúp trẻ khi trẻ bị nấc là cho bú một ít sữa mẹ hoặc cho uống nước lọc. Nếu như không hết nấc, hãy hỏi ý kiến của các bác sĩ nhi khoa.

45. Thân nhiệt của trẻ sơ sinh ở mức độ nào thì được coi là bình thường?

Nhiệt độ cơ thể của trẻ sơ sinh (đo ở nách) được coi là bình thường nếu ở khoảng 36,5-36,8 độ C.

46. Nhiệt độ trong phòng ở của trẻ sơ sinh là bao nhiêu thì được coi là vừa đủ?

Những trẻ sơ sinh đẻ đủ tháng đã xuất viện cần được ở trong phòng có nhiệt độ 22-24 độ C. Đối với những trẻ đẻ thiếu tháng, nên giữ nhiệt độ trong phòng ở mức 24-26 độ C.

47. Các cây cảnh để trong phòng có ảnh hưởng gì tới sức khỏe của trẻ sơ sinh không?

Không, không hề có hại. Nhưng bạn cũng đừng nên quên rằng trẻ tiếp xúc thường xuyên với một số cây cảnh có thể bị các phản ứng do dị ứng, viêm da hoặc nhiễm độc.

Nếu trẻ sơ sinh có sự nhạy cảm cao đối với phấn hoa thì rất dễ bị dị ứng phấn hoa của những loại hoa nở trong phòng. Vì vậy, nên để trẻ sơ sinh tránh xa các loại cây cảnh để trong phòng.

48. Khi đứa con mới đẻ của tôi thở, cả lồng ngực và cơ bụng của nó nâng lên và hạ xuống. Có phải cháu bị khó thở không?

Không, không phải do trẻ khó thở. Vì khi thở, có 2 loại cơ hoạt động: cơ giữa các xương sườn và cơ hoành (ngăn cách khoang bụng với lồng ngực). Khi trẻ hít vào, lồng ngực trẻ phồng lên và bộ phận trên của khoang bụng cũng sẽ phồng lên do cơ hoành chạy xuống phía dưới, bảo đảm cho hơi hít được vào hết.

49. Tôi phải tắm cho con tôi như thế nào khi rốn của cháu vẫn chưa lành hẳn?

Khi rốn còn chưa lành hẳn (còn ướt) thì không nên tắm cho trẻ, chỉ nên làm vệ sinh bằng cách dùng khăn ẩm lau các phần quanh bẹn, cổ, chân tay trẻ. Sau mỗi lần trẻ đi ngoài hoặc tiểu tiện, nên dùng nước rửa vùng xương chậu của trẻ, không nên chạm vào rốn. Đầu trẻ có thể lau gội riêng.

50. Tại sao da của trẻ sơ sinh lại bị bong vẩy?

Từ ngày thứ 3 đến ngày thứ 7 sau khi sinh, da trẻ thường bị bong vẩy ra. Đó là quá tình sinh lý bình thường. Hiện tượng bong các mảng da lớn thường gặp ở những đứa trẻ đẻ quá tháng. Hiện tượng bong da sẽ tự hết đi. Nếu da

của trẻ bị khô quá, có thể dùng kem trẻ em hoặc dầu hướng dương đã tiệt trùng bôi vào làm mềm da.

51. Bìu của đứa con mới đẻ của tôi chứa đầy chất lỏng. Liệu nó có tự hết không?

Bìu của các bé trai sơ sinh có chứa chất lỏng là hiện tượng bình thường, không gây nguy hiểm gì cho trẻ. Hiện tượng này sẽ tự mất đi mà không cần phải chữa trị. Tuy nhiên, cũng có khi chất lỏng trong bìu dái trẻ liên quan tới hiện tượng thoát vị bẩm sinh. Khi đó, cần phải can thiệp bằng phẫu thuật.

52. Trẻ sơ sinh có nên ở trong căn phòng đang được tu sửa không? Một vài giọt sơn có gây hại gì cho trẻ không?

Không nên tu sửa phòng ở khi đang có trẻ sơ sinh ở. Trẻ sơ sinh và trẻ đang bú mẹ thường rất nhạy cảm với những thay đổi đột ngột về không khí trong phòng. Bụi vôi, sơn tường, dầu bóng có thể gây ra những rối loạn nghiêm trọng trong cơ thể trẻ, phá vỡ quá trình phát triển của các chức năng quan trọng như thần kinh, hô hấp, tim mạch, miễn dịch...

53. Nên gội đầu cho trẻ sơ sinh như thế nào? Gội đầu bao nhiêu lần là vừa?

Nên gội đầu cho trẻ sơ sinh hằng ngày, trong mỗi lần tắm cho trẻ. Trong 1-2 tháng đầu, nên dùng xà phòng để gội đầu cho trẻ 1-2 lần trong 1 tuần, chú ý đừng để bọt xà phòng rơi vào mắt trẻ. Nước gội đầu cho trẻ phải ấm khoảng 37 độ C. Mẹ dùng tay trái giữ đầu trẻ, hơi ngửa về phía sau, dùng khăn xô ướt thấm lên đầu trẻ, sau đó xát xà phòng và gội bằng nước, dùng tay lấy khăn thấm nước lau từ trán xuống gáy trẻ.

54. Triệu chứng đột tử ở trẻ là cái gì vậy?

Triệu chứng đột tử ở trẻ là trẻ bị chết bất ngờ, đột ngột mặc dù nhìn bề ngoài, trẻ hoàn toàn bình thường, khỏe mạnh.

55. Nguyên nhân gây ra hiện tượng đột tử của trẻ là gì?

Hiện nay, người ta vẫn chưa xác định được nguyên nhân cụ thể và các phương pháp phòng ngừa triệu chứng đột tử ở trẻ con. Nhiều nhà nghiên cứu cho rằng, triệu chứng đột tử có liên quan tới sự rối loạn ở các trung tâm thần kinh điều khiển hoạt động của hệ hô hấp và nhịp đập của tim mạch. Những

rối loạn này rất khó xác định. Vì vậy, cả bố mẹ và bác sĩ cũng chẳng làm gì được trong trường hợp này.

Có hàng loạt yếu tố nguy hiểm trong thời kỳ mang thai có thể gây ra triệu chứng đột tử ở trẻ. Có thể là do mẹ bị thiếu máu nặng, huyết áp tăng hoặc giảm một cách đột biến trong thời kỳ mang thai. Việc mẹ hút thuốc trong thời kỳ mang thai cũng có thể gây ra sự rối loạn trong hoạt động của hệ tim mạch, dẫn tới đột tử.

Khoảng 1/3 số trẻ bị đột tử có dấu hiệu viêm nhiễm đường hô hấp dạng nhẹ, đặc biệt là các cháu bé trai. Những trẻ đẻ thiếu tháng và con những người mẹ quá trẻ, trẻ có cân nặng quá thấp khi mới sinh cũng dễ bị đột tử.

Tuy có các yếu tố đó nhưng hiện nay, người ta vẫn chưa có phương pháp nào xác định chính xác những triệu chứng cụ thể của đột tử ở trẻ em. Phần lớn những đứa trẻ ở trong nhóm nguy hiểm dễ trở thành nạn nhân của triệu chứng đột tử; nhưng ngay cả những đứa trẻ khỏe mạnh trong các gia đình bình thường cũng có thể bị đột tử.

56. Cần phải mặc cho trẻ sơ sinh ở nhà như thế nào? Có cần phải đi găng tay cho trẻ không?

Quần áo và tã lót của trẻ sơ sinh cần phải được làm từ vải bông, thoáng mát, mềm, dễ thấm nước và đủ ấm. Tã quấn sẽ giữ nhiệt độ cho trẻ tốt hơn. Đối với trẻ thiếu tháng, nên quấn cả tã vào tay để giữ ấm hoặc đeo găng tay, tất chân cho trẻ (nhưng nên để hở đầu và chân để tạo điều kiện cho trẻ hoạt động). Khi trẻ ngủ, cần đắp chăn mỏng cho trẻ. Nên quấn chăn cho trẻ khi đi dạo hoặc sau khi tắm xong. Trẻ dưới 1 tháng tuổi không nên mặc bất kỳ thứ quần áo nào.

57. Cách bế trẻ sơ sinh thế nào là tốt và an toàn nhất?

Người ta thường bế trẻ sơ sinh sau khi thay hoặc quấn tã cho trẻ. Trẻ phải nằm ngang, đầu nằm trên khủyu tay trái gập lại của người lớn, tay phải của người lớn đỡ chân của trẻ. Nếu bế trẻ để tắm, tốt nhất nên đỡ bằng tay trái, dùng đùi trái để giữ người trẻ.

58. Khi đón trẻ từ nhà hộ sinh về, cần chuẩn bị những thứ gì?

Trước hết, nên chuẩn bị sẵn một chiếc chăn quấn mỏng, một khăn choàng, một mũ sơ sinh, 2 tã mỏng, 1 tã ấm và chăn bọc ngoài tùy theo thời tiết. Tất

cả các tã lót đều phải được giặt sạch, là khô trước. Ngoài ra, ở nhà cần có một số tã lót dự phòng khác.

59. Liệu có nên cho trẻ sơ sinh nằm trên một cái gối nhỏ không?

Không nên. Trẻ còn bé không nên cho nằm gối đầu. Tốt nhất nên dùng cái tã lót gập làm tư. Đừng sợ cái gối kiểu này làm cho trẻ khó chịu. Ngược lại, những gối bông, gối bông mềm chỉ có hại cho trẻ, làm cho trẻ dễ bị chảy mồ hôi hoặc dễ bị vẹo cột sống.

60. Triệu chứng đột tử có mang tính di truyền không?

Hiện nay người ta vẫn chưa xác định được chính xác rằng triệu chứng đột tử có mang tính di truyền hay không.

Tuy nhiên, các nghiên cứu gần đây cho thấy, ở những trẻ mà gia đình từng có người đột tử, khả năng đột tử là rất lớn. Do đó, những đứa trẻ trong các gia đình này được coi là thuộc nhóm có mức nguy hiểm cao.

61. Triệu chứng đột tử của trẻ thường xảy ra ở lứa tuổi nào?

Triệu chứng đột tử thường xuất hiện trong khoảng 1-12 tháng tuổi. Nhiều trẻ bị đột tử ngay sau khi sinh. Theo các thống kê thì các vụ đột tử của trẻ em có xu hướng tăng trong mùa đông hoặc khi trẻ đang ngủ.

62. Cần phải đặt giường của trẻ ở chỗ nào trong phòng?

Trước hết, cần làm sao cho trong phòng trẻ nhỏ có càng có ít đồ vật dễ bám bụi càng tốt. Nếu trong phòng có rải thảm, tốt nhất nên tạm bỏ ra chỗ khác. Giường của trẻ nên đặt ở chỗ sáng nhưng không nên để sát cửa sổ quá, phải sát với giường của mẹ.

63. Có nên sử dụng xe nôi để thay cho giường của trẻ không?

Không nên sử dụng xe nôi thay cho giường vì các thành của xe nôi rất bí, không khí không lọt được vào. Ngoài ra, xe nôi dùng để đẩy ở ngoài đường nên rất dễ có nhiều bụi.

64. Đứa con mới đẻ của tôi thở rất gấp. Điều đó có bình thường không?

Thường thì nhịp thở của trẻ sơ sinh nhanh hơn nhịp thở của người lớn. Bạn hãy đếm nhịp thở của trẻ. Nếu nhịp thở là 30-40 lần/1 phút thì là hoàn toàn bình thường.

65. Ở vùng gáy và trên mí mắt đứa con sơ sinh của tôi có các vết đỏ. Khi nào thì chúng sẽ mất đi?

Các vết đỏ (nốt ruồi) là do sự giãn mạch gây ra, không hề gây cho trẻ bất kỳ sự đau đớn, khó chịu nào cả. Thường thì các vết này sẽ mất đi khi trẻ được 2 tuổi.

66. Thể dục tiền đình là cái gì vậy?

Đó là một dạng thể dục giúp cho bộ máy tiền đình của trẻ phát triển. Trung tâm tiền đình là bộ phận phát triển nhất của thai nhi, việc kích thích sẽ khiến bộ phận này phát triển tốt hơn.

Một trong các bài tập đơn giản là xoa đầu trẻ khi cho trẻ bú. Từ khi trẻ được 14-15 ngày tuổi cho đến 3 tháng tuổi, có thể sử dụng trò chơi bằng bóng. Cần mua trước một quả bóng thổi có đường kính khoảng 40-50 cm. Dùng tã lót quấn xung quanh quả bóng, cho trẻ mặc áo túi liền quần. Tay trái đỡ trẻ nằm ngửa, tay phải dùng bóng xoa vào chân trẻ theo chiều kim đồng hồ và ngược lại. Hằng ngày nên làm khoảng 1-2 phút, sau tăng dần lên thành 5 phút/ngày.

67. Dưới má của con tôi có các cục màu xanh - nâu. Đó là cái gì vậy?

Các cục màu xanh - nâu là các u mạch dưới da, có thể nguy hiểm đối với trẻ. Chúng có thể phát triển to ra về kích thước nên bạn phải cẩn thận để không làm tổn thương các u hoặc gây chảy máu. Cần cho trẻ tới bác sĩ ngoại khoa để khám và có phương pháp điều trị cụ thể.

68. Những đồ dùng gì cần có để phục vụ cho việc chăm sóc trẻ?

Các đồ dùng cần thiết để chăm sóc trẻ gồm có: Chậu tắm, xà phòng trẻ con, hộp đựng xà phòng, bình đựng nước nóng, 3 cái cặp nhiệt độ (để đo nước tắm, nhiệt độ trong phòng và nhiệt độ cơ thể), một hộp đựng bông, cây ngoáy tai, một cái kéo nhỏ hoặc bấm móng tay, kem trẻ em, dầu bôi vadơlin.

Tất cả đồ dùng đều phải rửa sạch, để trong hộp riêng. Các tã lót và tã bẩn của trẻ nên để trong xô riêng có nắp đậy.

69. Bệnh Feninxeton là gì?

Đó là một căn bệnh di truyền rất nguy hiểm. Đặc điểm chính của nó là quá trình trao đổi của axit amin *feninalanin* bị phá vỡ, rối loạn. Feninalanin là chất có trong thành phần cơ bản của tất cả các protid tự nhiên.

Chất feninalanin được tạo thành do sự tách ra của các protid có trong thịt, sữa... Ở những đứa trẻ bị bệnh feninxeton, quá trình trao đổi bình thường của chất feninalanin bị rối loạn, tạo thành các chất Feninxeton, rơi xuống đường nước tiểu ra ngoài hoặc tập trung ở não trẻ, dẫn tới sự chậm phát triển về tâm lý và thể chất của trẻ.

70. Tóc của con tôi gần đây bị rụng nhiều. Điều đó có bình thường không? Nguyên nhân có phải là thiếu vitamin không?

Đứa con sơ sinh của bạn bị rụng lớp tóc đầu tiên (tóc máu), sau đó sẽ mọc tóc khác. Hiện tượng này không phải do bệnh tật hoặc thiếu vitamin. Đôi lúc trẻ bị rụng tóc rất nhanh, thành trọc đầu; nhưng rồi tóc mới sẽ lại mọc lên. Đó là hiện tượng bình thường trong quá trình phát triển của trẻ.

II. Trẻ bú mẹ

1. Con tôi thường không chịu nằm yên, hay đập chân đập tay. Liệu cháu có bị làm sao không?

Xin bạn đừng ngại. Trẻ ở độ tuổi đang bú mẹ thường rất hiếu động. Đó là biểu hiện bình thường của một đứa trẻ khỏe mạnh.

2. Đứa con đang bú của tôi thường ngủ chập chờn suốt ngày, đêm chỉ ngủ liên tục 3 tiếng. Có nên cho cháu uống thuốc an thần không?

Không nên cho trẻ đang bú dùng bất kỳ thứ thuốc an thần nào. Nếu lúc thức, trẻ không quấy, ăn ngon miệng thì không cần phải lo lắng nhiều (tất nhiên là nếu có đứa con như vậy, bố mẹ sẽ sẽ rất vất vả). Không nên quấy rầy trẻ, cứ để trẻ ngủ tùy theo ý thích của nó.

3. Có cần phải bật đèn ngủ khi trẻ ngủ hay không?

Điều đó cũng không cần thiết lắm.

4. Có nên hạn chế cho trẻ dùng xe tập đi không? Điều đó có làm giảm sự tò mò, ham hiểu hoặc làm chậm sự phát triển của trẻ không?

Hiện nay vẫn chưa có nghiên cứu nào chứng minh được rằng việc dùng xe tập đi nhiều sẽ làm cho trẻ chậm phát triển. Trẻ có thể ngồi một chỗ mà vẫn quan sát được những gì xung quanh nó. Có điều, bố mẹ chỉ nên để trẻ ngồi một mình khi cảm thấy thực sự an toàn. Nên nhớ rằng không phải lúc nào cho trẻ ngồi xe tập đi cũng là tốt cả. Cần phải bế, nói chuyện, gọi tên các đồ vật xung quanh, chỉ cho trẻ biết, chơi với trẻ. Sự tiếp xúc thường xuyên với trẻ có một vai trò quyết định trong mức độ phát triển chung của trẻ.

5. Con tôi phải chụp lồng ngực bằng tia Rơnghen. Điều đó có gây tác hại gì cho cháu không?

Khi dùng tia Rơnghen để chụp lồng ngực cho trẻ, trẻ chỉ phải hấp thu một lượng tia phóng xạ rất nhỏ, không đủ để ảnh hưởng tới sức khỏe.

6. Nên cắt móng chân, móng tay cho trẻ đang bú mẹ như thế nào và khi nào?

Móng chân, móng tay của trẻ phải bắt đầu được cắt khi chúng dài ra để không làm xây xát da trẻ. Nên dùng bấm móng tay hoặc kéo nhỏ có đầu tròn, lấy bông tẩm cồn lau qua các dụng cụ này trước khi dùng. Cố gắng theo dõi, đừng để các móng tay, móng chân trẻ bị sưng hoặc có mủ. Cách phòng ngừa tốt nhất là khoảng 1 tuần 1 lần bôi cồn I-ốt 2% vào các móng chân, móng tay trẻ.

7. Con tôi nhiều khi khóc mà chẳng có nguyên nhân gì cả, nhưng nó nín ngay khi được tôi bế. Tôi làm như vậy có phải là nuông chiều nó quá hay không?

Dùng từ "nuông chiều" đối với trẻ đang ở độ tuổi bú mẹ là không chính xác lắm. Nuông chiều là sự quan tâm quá mức của bố mẹ đối với đứa trẻ, đáp ứng mọi yêu cầu và sự nũng nịu của trẻ. Trẻ đang bú mẹ ở những tháng đầu tiên chỉ khóc khi gặp chuyện gì đó và đa số các trường hợp cần được dỗ dành. Trẻ muốn dùng tiếng khóc để buộc bố mẹ phải chú ý tới nó, vì vậy nếu trẻ khóc, bạn nên bế cháu lên. Điều đó sẽ ảnh hưởng tốt tới sự phát triển của trẻ. Tuy nhiên, bạn cũng không nên suốt ngày bế trẻ trên tay. Nhiều khi cũng

cần phải để trẻ một mình. Cần phải cho trẻ chơi đồ chơi đúng lúc, dạy trẻ biết phân biệt giữa sự cần thiết với sự nũng nịu.

Nếu trẻ nằm trong giường mà khóc thì trước hết phải xác định xem nguyên nhân gì kiến cho trẻ khóc trước khi bế trẻ lên tay. Đôi lúc chỉ cần cho trẻ ăn, thay tã là nó sẽ nín ngay. Nếu trẻ ăn no, tã lót khô ráo mà vẫn khóc có nghĩa là trẻ nằm ngửa lâu đã bị mỏi, cần phải bế trẻ lên.

8. Con tôi 11 tháng tuổi, có nên cho cháu mang đồ chơi lên giường khi đi ngủ không? Nếu được thì nên mang những loại đồ chơi gì?

Hầu hết trẻ con đều có sự gắn bó đặc biệt đối với một loại đồ chơi nào đó (búp bê, con giống...); rất khó có thể tách trẻ ra khỏi các đồ chơi đó. Bởi vậy, bạn không nên quá lo lắng khi con trẻ cầm theo một thứ đồ chơi mà nó ưa thích lên giường ngủ. Điều quan trọng nhất là đồ chơi đó phải không gây nguy hiểm gì đối với trẻ. Tất nhiên, tốt nhất vẫn là để trẻ ngủ mà không cần có đồ chơi.

9. Trong vài ngày gần đây, con tôi thường kêu rất to, điều đó có nghĩa là gì?

Nguyên nhân làm cho trẻ kêu thét có thể rất khác nhau, do trẻ đau tai, đau đầu hoặc đau bụng... Vì vậy, bạn cần khẩn trương đưa trẻ đến bác sĩ nhi khám.

10. Con tôi khóc mà không hề có nước mắt. Liệu điều đó có bình thường không?

Điều đó cũng hoàn toàn bình thường. Rồi cũng đến lúc nước mắt sẽ chảy ra nhiều hơn.

11. Con tôi ngủ rất say vào ban ngày, còn ban đêm nó không chịu ngủ gì cả. Vậy tôi phải làm thế nào đây?

Điều đó đối với trẻ là một hiện tượng hết sức bình thường, bạn không nên quá lo lắng.

Dần dần, trẻ sẽ quen với chế độ ngủ về ban đêm. Nếu được, bạn nên kéo dài giờ chơi của trẻ vào ban ngày nhiều hơn. Chỉ cần bạn kiên nhẫn một chút là được.

12. Chân tay con tôi rất lạnh. Điều đó có bình thường không?

Đó là đặc điểm riêng của con bạn, không cần phải có biện pháp gì đặc biệt nào đối với trẻ cả. Cần mặc quần áo cho phù hợp với thời tiết và tuổi tác của trẻ.

13. Loại đệm và giường nào là thích hợp nhất đối với trẻ?

Tốt nhất là nên dùng đệm bông hoặc đệm cỏ, còn giường thì tốt nhất là giường làm bằng gỗ.

14. Khi thức dậy vào ban đêm hoặc khi nằm nghiêng, đứa con đang bú của tôi thường bị chảy nước mắt ở một bên. Điều đó có bình thường không?

Đó là hiện tượng không bình thường, có thể do tuyến lệ bị tắc. Nguyên nhân là tuyến lệ bị các mô ở mặt đè lên trong một thời gian dài hoặc ven bị tắc. Nếu hiện tượng chảy nước mắt kéo dài, cần phải thay đổi tư thế của trẻ khi ngủ.

15. Con tôi hay mút ngón tay. Tôi phải làm gì? Có nên cho cháu ngậm vú cao su?

Nguyên nhân chính của hiện tượng trẻ mút ngón tay là bản năng mút của trẻ không được thỏa mãn. Thường thì thói quen xấu đó của trẻ xuất hiện một phần do người lớn thiếu chú ý tới trẻ.

Nếu trẻ bắt đầu mút ngón tay hoặc bàn tay, tốt nhất là không bắt trẻ thôi mút ngay lập tức, mà nên cho trẻ bú mẹ lâu hơn hoặc cho mút vú cao su.

Đa số trẻ bắt đầu mút ngón tay từ khoảng 3 tháng và mút cho tận đến 1-3 tuổi. Khoảng từ 3 đến 6 tuổi, trẻ mới từ bỏ thói quen xấu này. Còn những trẻ mút vú cao su thì đến 1-2 tuổi là bỏ được.

16. Đối với trẻ được 3 tháng tuổi, nên có những bài tập nào?

Trong 3 tháng đầu, nên khuyến khích trẻ vận động bằng cách đặt trẻ nằm sấp, không buộc tã quá chặt, để tay trẻ được thỏa mái, xoay trẻ lúc trẻ chơi, chơi cùng trẻ để trẻ nhanh biết bò. Bắt đầu từ tuần thứ 3, nên làm các động tác massage cho trẻ. Từ 1 tháng rưỡi trở đi, nên cho trẻ tập thể dục.

Các động tác massage và thể dục rất có lợi đối với sự phát triển thể chất và tâm lý của trẻ, đẩy nhanh quá trình hình thành các kỹ năng vận động, làm cho quá trình trao đổi chất diễn ra tốt hơn. Đối với trẻ từ 1,5 đến 3 tháng tuổi, có thể làm các bài tập thể dục sau:

1. Massage tay.

2. Massage chân.

3. Đặt trẻ nằm sấp.

4. Massage lưng.

5. Massage bụng.

6. Massage bàn chân.

7. Cho trẻ bò sấp bụng.

8. Cho trẻ trườn đi.

Lúc đầu, bài tập này nên làm 1-2 lần trong một ngày; trong vòng 7-10 ngày sau đó tăng lên 6-8 lần. Khi tập, cần cởi quần áo cho trẻ. Dùng tay xoa từ bàn tay lên bả vai của trẻ, xoa từ bàn chân lên đùi, tránh xoa đầu gối và gây chấn động mạnh trong các khớp xương của trẻ. Khi trẻ ở tư thế nằm sấp, tay phải mẹ để dưới ngực và đầu trẻ phải hơi ngẩng. Khi massage lưng, phải làm từ mông lên đầu và phải giữ chân trẻ.

Khi massage vùng bụng, phải dùng bàn tay xoa nhẹ theo chiều kim đồng hồ, không ấn mạnh vào vùng gan của trẻ. Có thể dùng hai ngón tay cái để xoa lòng bàn chân trẻ. Khi cho trẻ nằm nghiêng bên phải, cần dùng tay trái giữ hông trẻ, tay phải xoa nhẹ theo cột sống lên cổ trẻ; trong tư thế này, lưng của trẻ hơi gập lại.

Trong bài tập cho trẻ nằm sấp, nên đặt bàn tay vào chân trẻ làm bệ tỳ cho trẻ trườn dần về phía trước.

III. Trẻ trong độ tuổi từ 1-2 năm

1. Đứa con 20 tháng tuổi của tôi không muốn nằm ngủ. Hễ được đặt vào giường là nó bò ra ngay sau 5-10 phút. Không có cách gì dỗ cháu vào nằm được. Vậy chúng tôi phải làm thế nào?

Thuyết phục đứa trẻ 20 tháng rằng đã đến lúc phải đi ngủ quả không phải là một việc đơn giản. Ngay cả việc dùng những lời lẽ dỗ dành, hứa hẹn nhiều khi cũng không có tác dụng. Cách tốt nhất để bắt đứa trẻ đi ngủ là đặt ra các quy định trong việc chuẩn bị cho trẻ đi ngủ vào sau đó bắt trẻ tuân theo các quy định này một cách nghiêm khắc. Bạn hãy chuẩn bị lại những động tác sẽ làm để chuẩn bị cho trẻ đi ngủ vì đây là thời gian gần gũi nhất giữa bố mẹ với trẻ.

Chẳng hạn, việc chuẩn bị cho trẻ đi ngủ bắt đầu bằng việc tắm, mặc quần áo ngủ cho trẻ rồi đặt trẻ vào giường. Lúc đó, bạn có thể kể cho trẻ nghe một câu chuyện cổ tích nhẹ nhàng, vui trẻ nào đó. Sau đó nói với trẻ rằng đã đến lúc phải đi ngủ.

Nếu trẻ ngồi dậy, hãy đặt lại trẻ vào giường, không cho trẻ ăn thêm, không cho trẻ chơi thêm, không nhượng bộ với những yêu sách khác của trẻ. Nếu ngày nào bạn cũng hành động nhất quán như vậy thì bản thân trẻ cũng hiểu rằng đã đến lúc phải đi ngủ. Trẻ có thể đòi dậy 6-7 lần hoặc nhiều hơn nữa, nhưng cha mẹ phải kiên quyết đặt trẻ nằm xuống và không chiều theo ý của trẻ. Nếu bạn nhượng bộ một lần thì sẽ phải làm lại từ đầu.

Hãy cố gắng làm tất cả để cho trẻ cảm thấy việc chuẩn bị đi ngủ là việc làm thú vị và dễ chịu.

2. Đầu gối và mắt cá chân của con tôi bị sưng lên, người bị sốt. Nguyên nhân gây ra tình trạng đó là gì?

Có nhiều nguyên nhân dẫn tới tình trạng sưng tấy các khớp của trẻ. Có thể trẻ bị chấn thương, có thể bị viêm khớp, thấp khớp. Nếu trẻ bị sốt và sưng khớp, nhất thiết phải đưa trẻ tới ngay bác sĩ để khám.

Con bạn có thể bị thấp khớp ở một bộ phận của cơ thể. Đáng tiếc là không phải lúc nào bố mẹ cũng phát hiện ra các chỗ sưng khớp của trẻ. Vì vậy, khi trẻ bị sưng khớp, đi khập khiễng, bị sốt , cần phải cho trẻ tới bác sĩ chuyên khoa nhi để khám.

3. Giọng của con tôi rất nghẹt mặc dù nó không có các triệu chứng của cảm cúm. Vậy tôi cần phải làm gì?

Giọng của trẻ bị nghẹt có thể là dấu hiệu đầu tiên của bệnh bạch hầu. Bạch hầu là sự viêm nhiễm thanh quản và khí quản, gây ra ho. Khi trẻ có các triệu chứng này, cần phải giữ phòng sạch sẽ, đủ ấm và thường xuyên cho trẻ uống các ngụm sữa hoặc chè.

Nếu trẻ bị khó thở, phải đưa trẻ tới bệnh viện ngay.

4. Con tôi rất hay bị nấc. Vậy tôi phải làm gì để giúp nó?

Nếu trẻ thường xuyên bị nấc thì bạn cần phải lưu ý không nên cho trẻ ăn các thức ăn có quá nhiều mỡ hoặc thức ăn không phù hợp với lứa tuổi. Nấc cũng thường hay gặp ở những trẻ dễ bị kích động. Khi trẻ bị nấc, hãy cho trẻ làm những việc mà nó thích hoặc cho trẻ uống nước với những ngụm nhỏ.

5. Con tôi bị chảy máu mũi. Tôi phải làm gì để máu không chảy nữa?

Chảy máu mũi là hiện tượng rất hay gặp ở trẻ nhỏ, thường là các dạng chảy máu nhẹ. Khi trẻ bị chảy máu mũi, điều quan trọng là bố mẹ phải bình tĩnh vì lúc đó trẻ sẽ sợ hãi, khóc lóc và điều đó càng làm cho máu chảy ra nhiều hơn.

Thường thì máu mũi sẽ tự ngừng chảy trong khoảng 10 phút và lượng máu bị mất cũng không đáng kể. Có thể không cho máu mũi chảy tiếp bằng cách để trẻ ngồi dậy, đầu hơi cúi về phía trước để trẻ khỏi nuốt máu mũi vào cổ. Hãy bảo trẻ thở bằng miệng, sau đó dùng ngón tay cái và ngón tay trỏ kẹp chặt hai cánh mũi của trẻ trong vòng khoảng 10 phút. Nếu máu mũi vẫn chảy tiếp có nghĩa là bạn bóp cánh mũi của trẻ chưa đúng chỗ, cần phải bóp lại một lần nữa. Một số bác sĩ khuyên nên nhét một ít bông thấm nước vào lỗ mũi trẻ để cầm máu.

Việc cho trẻ ngửa ra phía sau hoặc dùng đá lạnh chườm vào cạnh mũi trẻ không phải là biện pháp cầm máu hữu hiệu lắm. Máu mũi thường chỉ chảy từ một lỗ mũi. Đôi khi máu mũi chảy là do các mạch máu nhỏ nằm ở phía trước của vách ngăn thành mũi bị vỡ, hoặc do thời tiết khô hoặc quá lạnh. Để tránh cho máu mũi bị chảy, cần thường xuyên cắt móng tay của trẻ; vào mùa đông hãy tìm cách làm tăng độ ẩm trong phòng và bôi vào bên trong mũi trẻ một lớp kem vadalin mỏng. Hãy gọi bác sĩ hoặc đưa trẻ đi bệnh viện trong những trường hợp sau:

- Máu mũi vẫn chảy nhiều sau khoảng 10 phút.

- Trẻ trông xanh xao và chóng mặt khi vừa mới ngủ dậy.

- Trông trẻ có vẻ ốm mệt.

- Hiện tượng chảy máu mũi thường xảy ra.

- Trẻ còn chưa được 9 tháng tuổi.

6. Con tôi rất hay cắn nếu ai đó nhắc nhở nó về chuyện gì. Tôi biết phải làm gì với nó?

Đó là một biểu hiện về tính cách hiếu động của trẻ. Hiếu động là một phần trong sự phát triển bình thường của trẻ, nhưng cũng có khi là kết quả của sự sai lệch nào đó về mặt tâm lý. Tính hiếu động, thái độ thù địch của trẻ được thể hiện bằng cắn. Đây là một hình thức thu hút sự chú ý của người khác đối với nó chứ không phải là một hành động cố tình ác ý. Trẻ cắn vì chúng muốn gây cho người khác sự đau đớn về thể chất hoặc tâm lý. Trẻ 2 tuổi và lớn hơn thường hay cắn bố mẹ để phản ứng lại những yêu cầu của bố mẹ đối với chúng. Trẻ lớn hơn có tính hiếu động thường hay cắn các trẻ cùng tuổi.

Việc giải quyết vấn đề cắn phụ thuộc rất nhiều vào nguyên nhân gây ra điều đó. Vì vậy, khi trẻ cắn, cần tìm hiểu xem liệu điều đó chỉ có liên quan tới trẻ hay còn do một vấn đề nào đó trong gia đình gây ra. Trẻ cắn vì nó cho đó là một hành động bình thường, có thể chấp nhận được. Còn khi bị cấm cắn, trẻ lại coi đó là một thứ vũ khí lợi hại của nó. Do đó, muốn thay đổi được hành vi của trẻ, trước hết cần phải trả lời các câu hỏi sau:

- Tại sao trẻ coi việc cắn là một hành động được chấp nhận?

- Tại sao trẻ lại coi đó là một thứ vũ khí lợi hại?

Đáng tiếc là đa số các bậc cha mẹ lại có phản ứng quá mức cần thiết đối với việc trẻ cắn. Điều đó sẽ gây ra sự phản kháng ở trẻ. Và trong nhiều trường hợp, sự cấm đoán chỉ tỏ rõ sự tức giận của bố mẹ chứ không phải là mong muốn của họ muốn thay đổi hành vi của trẻ.

7. Đứa con trai 2 tuổi của tôi có thái độ rất thù địch đối với đứa em mới đẻ của nó. Vậy tôi cần phải làm gì?

Một số đứa trẻ có phản ứng khá gay gắt đối với việc trong gia đình có thêm một đứa em. Nếu như mẹ có quá ít thời gian hoặc không đủ sức để chăm sóc đứa trẻ lớn hơn, thì nó có thể nghĩ rằng chẳng ai cần tới nó nữa hoặc mọi người ghét bỏ nó. Nó bắt đầu cảm thấy mẹ nó không hoàn toàn là của riêng nó nữa và toàn bộ sự quan tâm của mẹ nó lại dành cho người khác. Đứa trẻ rất khó chấp nhận những thay đổi trong việc mẹ đối xử với nó, và nó tìm mọi cách để thể hiện sự bất bình. Một trong những cách đó là sự ghen tỵ với đứa em mới sinh. Nhiều đứa trẻ hành động khá thô bạo, tìm cách làm cho đứa em phải đau đớn. Nó không thích em và không muốn có em trong nhà... Một hình thức thể hiện sự bất bình của trẻ là la hét, nũng nịu, bỏ ăn...

Nếu như bố mẹ thông cảm và có cách cư xử thích hợp thì thường những bất bình của đứa con lớn sẽ qua đi rất nhanh. Khi trong gia đình có thêm một đứa con nữa, bố mẹ cần phải tìm mọi cách động viên, khuyến khích đứa con lớn để nó giúp đỡ trong việc chăm sóc đứa em mới xuất hiện. Điều đó sẽ giúp cho đứa con lớn không cảm thấy bị cô đơn. Ngoài ra, cũng phải thừa nhận và tìm cách thỏa mãn các nhu cầu về tình cảm của đứa con lớn. Nó rất cần có sự quan tâm của bố mẹ. Người mẹ có thể nói chuyện, chăm sóc đứa con lớn khi đứa bé ngủ. Còn lúc mẹ bận, bố có thể làm việc này thay cho mẹ. Rất may là trong đại đa số các trường hợp, vấn đề này thường kéo dài không lâu và không để lại các dấu ấn gì để có thể gây ảnh hưởng xấu đối với sự phát triển bình thường của đứa con lớn về sau này.

8. Nhiệt độ trong phòng của trẻ 2 năm tuổi bao nhiêu là thích hợp nhất?

Nhiệt độ trong phòng của trẻ 2 tuổi và bố mẹ khoảng 18-20 độ C là vừa đủ. Nhiệt độ trong phòng mát là rất tốt vì khi ngủ, trẻ có thể đắp một cái chăn mỏng. Nếu bố mẹ đắp 2 chăn thì cũng nên đắp cho trẻ 2 chăn. Thực ra, không cần phải mặc cho trẻ quá ấm khi nhiệt độ trong phòng là phù hợp với lượng quần áo mà bố mẹ đang mặc.

9. Amiđan của con tôi ngày càng to. Khi nào thì nên cắt amiđan?

Trong vòng khoảng 20 năm trở lại đây, quan điểm của các bác sĩ đối với việc cắt amiđan của trẻ đã có nhiều thay đổi. Nếu amiđan của trẻ to ra mà không kèm theo viêm họng thường xuyên hoặc các biến chứng khác thì không cần thiết phải cắt.

10. Con tôi rất hay bị nôn về đêm. Tôi cần phải làm gì trong trường hợp này?

Thường thì nôn là hệ quả của một dạng viêm nhiễm nhẹ do virus gây ra, không cần phải có các biện pháp điều trị nào cả. Nôn thường khỏi sau một ngày hoặc sớm hơn. Nếu trẻ bị nôn kèm theo sốt cao, trẻ phản ứng chậm với các động tác từ bên ngoài hoặc không đi tiểu được thì đó là dấu hiệu của một căn bệnh nào đó, cần phải gọi cấp cứu hoặc cho trẻ đi bệnh viện ngay.

Nếu nôn đi kèm với đi ngoài thì bố mẹ cần chú ý theo dõi trẻ. Trước hết, phải ngừng cho trẻ ăn các loại thức ăn cứng, sau đó cho uống các thứ nước (nước đường, nước chè, nước hoa quả). Nếu trẻ không ngủ sau khoảng từ 5 đến 10 phút, cho trẻ uống một thìa cà phê và tăng dần số lần uống nếu trẻ uống được.

Ngoài ra, cần lưu ý các triệu chứng khác như: Các vết ban, mệt mỏi, ngủ kém, mắt lờ đờ, môi khô, khó thở, phân lỏng, đi tiểu tiện ít. Nếu có các triệu chứng đó kèm theo nôn thì cần gọi bác sĩ hoặc cho trẻ đi cấp cứu.

11. Đứa con 22 tháng tuổi của tôi rất hay nín thở mỗi khi bị tôi mắng. Trong trường hợp đó, tôi cần làm gì? Cháu có thể bị ngất do nín thở không?

Việc nín thở trong một thời gian có thể làm cho trẻ bị ngất. Rất may là cơ thể có cả một hệ thống tự bảo vệ và trẻ sẽ thở trở lại. Tất nhiên, cũng cần tránh không cho trẻ nín thở. Ở độ tuổi 22 tháng, trẻ mới bắt đầu có các khái niệm cơ bản về việc cần phải cư xử như thế nào. Vì thế, bạn không nên mắng mỏ cháu mà hãy bình tĩnh giải thích cho cháu biết nó đã phạm sai lầm ở đâu, ở chỗ nào.

12. Làm thế nào để con tôi không ngậm móng tay nữa?

Không nên mắng mỏ đứa trẻ và hãy cố gắng thu hút sự chú ý của trẻ bằng một trò chơi nào đó. Đối với những trẻ lớn hơn, bạn có thể cắt móng tay của trẻ ngắn lại nếu như tất cả các biện pháp bạn đã sử dụng không đem lại kết quả như mong muốn.

13. Đứa con trai lên 2 của tôi bị viêm móng tay. Vậy tôi phải làm gì để giúp cháu?

Nguyên nhân chính gây ra viêm nhiễm móng tay là do cắt móng tay quá sâu, làm xước các vùng thịt xung quanh móng. Vì vậy, khi cắt móng tay cho trẻ,

bạn nên dùng các dụng cụ nhỏ và tròn, không nên dùng kéo có đầu nhọn. Khi trẻ bị viêm móng tay, cần rửa móng tay cho trẻ bằng dung dịch thuốc tím 5%. Cũng có thể tẩm thuốc tím 5% vào khăn xô mỏng và quấn vào ngón tay trẻ khi trẻ đang mải mê làm việc gì đó (như đang xem vô tuyến chẳng hạn). Cho trẻ quấn khăn có tẩm dung dịch này khoảng 15-20 phút/ngày. Nếu không đỡ thì cần cho trẻ tới bác sĩ ngoại khoa nhi để khám.

14. Đứa con 2 tuổi của tôi nhét vào lỗ mũi nó một hạt cườm. Làm thế nào để lấy ra?

Nếu hạt cườm chui vào không sâu lắm, bạn hãy ấn vào lỗ mũi bên không có hạt cườm và đề nghị trẻ xì mạnh ra. Trường hợp hạt cườm nằm ở sâu thì tốt nhất là đưa trẻ tới bác sĩ để lấy ra vì nếu không khéo, tự bạn sẽ chỉ càng làm cho hạt cườm chui vào sâu hơn trong mũi trẻ mà thôi.

15. Tiếng nhịp tim đứa con 2 tuổi của tôi nghe rất to. Liệu khi cháu lớn lên, tiếng tim có bé đi không?

Bạn cần phải gặp bác sĩ chuyên khoa để hỏi thêm. Chỉ có bác sĩ mới xác định được chính xác tiếng tim của trẻ. Nếu điều đó mang tính chức năng đơn thuần thì khi trẻ lớn lên, tiếng tim sẽ đỡ dần đi.

16. Cách đây một tuần, tôi phát hiện miệng đứa con 2 tuổi của tôi có mùi hôi. Nguyên nhân gây ra mùi hôi đó là gì?

Có rất nhiều nguyên nhân gây ra mùi hôi trong miệng của trẻ 2 tuổi; thường là do các bệnh về đường hô hấp trên hoặc đau răng. Cũng có khi là do các bệnh về dạ dày.

17. Da của đứa con tôi về mùa đông rất khô và nhạy cảm. Vậy tôi phải làm thế nào?

Hiện tượng da của trẻ bị khô về mùa đông là rất thường gặp. Hãy theo dõi nhiệt độ trong phòng sao cho có độ ẩm vừa đủ. Hãy tắm cho trẻ ít hơn, sau mỗi lần tắm nên bôi kem. Hãy tập cho da trẻ làm quen dần với tác động của không khí lạnh bằng cách rửa mặt và rửa tay bằng nước ấm, sau đó rửa lại bằng nước lạnh. Nếu nhiệt độ không khí xuống thấp, trước khi cho trẻ ra đường chơi nên xoa kem trẻ em vào mặt trẻ. Nên tăng cường trong khẩu phần ăn của trẻ các loại hoa quả chứa nhiều vitamin.

18. Làm thế nào dạy cho đứa con 18 tháng tuổi của tôi hiểu thế nào là "không được"?

Trẻ ở độ 18 tháng tuổi đã hiểu khá rõ các từ "có thể" và "không được". Theo như bạn nói thì rõ ràng trước đó bạn thường xuyên nhượng bộ và chiều theo các đòi hỏi của trẻ. Bây giờ, bạn hãy tỏ ra kiên quyết hơn trong việc cấm đoán trẻ, nhưng phải hết sức công minh. Nếu trẻ nũng nịu, tìm cách bảo vệ ý riêng của mình thì cần tìm cách thu hút sự chú ý của trẻ bằng một trò chơi gì đó.

IV. Cho trẻ bú

1. Trong thời kỳ có thai, các tuyến sữa đã thay đổi như thế nào?

Các tuyến sữa gồm các tuyến thùy và mô mỡ sản xuất ra sữa. Các mô mỡ được coi là lớp bảo vệ các tuyến thùy này và tạo cho ngực có hình nhô cao lên. Trước khi có thai, cấu tạo chủ yếu của tuyến sữa là mô mỡ. Các tuyến thùy có khả năng tiết ra sữa chỉ chiếm một vị trí rất nhỏ, mặc dù hằng tháng, trước thời kỳ kinh nguyệt, các tuyến thùy này có to phồng lên về mặt kích thước. Sự thay đổi của tuyến sữa thường là một trong những dấu hiệu dễ nhận biết nhất của việc có thai. Khi phụ nữ bị tắt kinh thì cũng là lúc các tuyến sữa của họ trở nên rắn hơn và rất nhạy cảm.

Trong quá trình mang thai, da trên vú bị căng ra, có thể nhìn thấy các mạch máu nhỏ màu xanh nhạt. Vùng da quanh núm vú có mầu sẫm. Chỉ khi người mẹ thôi không cho con bú nữa, vùng da ở đây mới có màu nhạt hơn, nhưng không bao giờ trở lại như trước được nữa. Các nhà khoa học cho rằng, sự thay đổi màu da quanh núm vú chính là một tín hiệu giúp cho đứa trẻ dễ nhận biết và tìm được núm vú của mẹ.

Trong thời kỳ mang thai và khi cho con bú, trên đầu núm vú có xuất hiện các hạt nhỏ li ti, đó là tuyến Montgomeri. Tuyến này tiết ra một loại dịch đặc biệt làm trơn đầu vú và có tác dụng như một chất sát trùng, đồng thời giúp cho các núm vú khỏi bị kích thích mạnh. Khi người mẹ thôi cho con bú, tuyến Montgogeri này sẽ tự mất đi.

Trong thời gian mang thai, các đầu vú cũng to ra về kích thước và có màu sẫm. Ở đầu núm vú tập trung một số lượng lớn các đầu dây thần kinh và mạch máu. Vì thế, các núm vú rất nhạy cảm. Chỉ cần có sự va chạm nhỏ tới các mô bao phủ bên ngoài là các núm vú này phồng lên. Sự nhạy cảm này có vai trò đặc biệt quan trọng trong việc cho trẻ bú.

Khi thai ở tháng thứ 5, tất cả các tuyến thùy có nhiệm vụ tiết ra sữa đã được hình thành. Nhưng sữa chỉ được tiết ra sau khi đẻ. Trong thời gian này, rau thai (nơi truyền cho thai nhi các chất dinh dưỡng cần thiết) tiết ra một lượng lớn oestrogen và progesteron. Các hoóc môn này có tác dụng ngăn cản sự xuất hiện của sữa trong thời kỳ mang thai. Khi rau bị loại bỏ (sau khi đứa trẻ ra đời), lượng oestrogen và progesteron trong máu người mẹ giảm đi một cách đáng kể và toàn bộ cơ chế "sản xuất" sữa được đưa vào vận hành.

2. Sữa được tạo ra như thế nào?

Trong thời kỳ mang thai, trong cấu trúc nội tạng của tuyến sữa diễn ra các thay đổi mạnh mẽ. Các tuyến sữa và đường sữa to ra, phồng lên; lượng máu được dồn đến đây cũng tăng đáng kể để chuẩn bị mọi điều kiện cho việc tạo sữa. Tất cả những thay đổi đó được thực hiện nhờ có các hoóc môn do trứng, rau và tuyến yên tiết ra.

Trong mỗi một tuyến sữa có khoảng từ 15 đến 20 cấu trúc tạo ra sữa. Các cấu trúc này giống như rễ, cành và lá trên một cái cây vậy. Sữa được tạo ra ở phần trên của tuyến sữa (các phế nang). Đó là các túi nhỏ chứa các chất dinh dưỡng trong máu và chuyển chúng thành sữa. Trước khi sữa chảy xuống phía dưới đến với đứa trẻ, nó phải được vắt ra từ các phế nang. Việc đó do các cơ nội mô thực hiện. Các cơ nội mô này tạo thành một vòng cứng xung quanh các phế nang, ép chặt lại tạo ra dòng sữa chảy vào các đường sữa và cuối cùng chảy xuống phía dưới để ra đầu núm vú. Sữa được đưa vào miệng trẻ qua ống sữa nằm trong núm vú. Ống sữa này thường có từ 15 đến 20 các lỗ nhỏ nữa, người ta gọi đó là các tia sữa.

Khi trẻ mút núm vú, trong tuyến sữa diễn ra sự phối hợp hết sức phức tạp. Việc trẻ mút vú sẽ kích thích các đầu dây thần kinh nằm ở đầu núm vú, các dây thần kinh này sẽ truyền tín hiệu tới tuyến yên nằm ở vỏ não. Tuyến yên sẽ truyền tín hiệu để tiết ra hai loại hoóc môn, đầu tiên là prolactin, sau đó là oxytocin. Prolactin kích thích các phế nang và bắt chúng tiết ra nhiều sữa hơn, oxytocin bắt các cơ nội mô vắt ra sữa. Quá trình này được coi là phản xạ truyền sữa cho con bú.

Thường thì đa số các bà mẹ nuôi con bằng sữa đều có đủ sữa cho con bú. Nhưng cũng có trường hợp gặp khó khăn khi cho trẻ bú, vì quá trình phản xạ truyền sữa tương đối nhạy cảm đối với tình trạng tâm lý và thể chất của người mẹ.

Sự căng thẳng, lúng túng, mệt mỏi hay sợ hãi quá mức của người mẹ có thể làm cản trở quá trình tiết sữa, khiến cho trẻ không thể bú mẹ được và sẽ rất hay quấy khóc, khó chịu. Nếu quá trình truyền sữa bị trục trặc thì trẻ sẽ chỉ bú được khoảng 1/3 số sữa so với nhu cầu thực tế của trẻ. Thường số sữa đó lại loãng và có lượng đạm thấp. Trẻ thiếu ăn sẽ khóc và quấy, người mẹ lo lắng nghĩ rằng cô ta không đủ sữa cho con bú. Thực ra, chỉ cần nghỉ ngơi hoặc cho trẻ bú ở một nơi yên tĩnh thì quá trình truyền sữa sẽ được khôi phục và trở lại hoạt động bình thường. Những người thân cần phải giúp cho người mẹ thoải mái về mặt tư tưởng bằng những lời an ủi, động viên. Thường thì mẹ cảm nhận được sự làm việc của quá trình truyền sữa, đặc biệt trong những tuần đầu tiên cho con bú. Khi mới bắt đầu cho con bú, người mẹ có thể có cảm giác ấm ở ngực. Cảm giác đau khi cho con bú cũng là một dấu hiệu của việc sữa xuống bình thường. Cảm giác đau còn có thể xuất hiện ở vùng tử cung do hoóc môn oksitosin làm co tử cung.

Phản xạ truyền sữa có thể diễn ra ngay lập tức, cũng có khi đòi hỏi phải có một khoảng thời gian nào đó. Nhiều khi giữa các lần cho trẻ bú cũng có sữa chảy ra, nhưng dần dần phản xạ truyền sửa sẽ ổn định và phụ thuộc vào trạng thái tâm sinh lý của người mẹ. Nhiều khi sự gần gũi, giọng của đứa trẻ hoặc một ý nghĩ về việc cho trẻ bú cũng làm cho sữa chảy ra. Thường thì cũng phải mất một vài tuần để phản xạ truyền sữa làm việc trôi chảy.

3. Các tuyến sữa tạo ra cái gì?

Dịch sữa là chất lỏng đầu tiên do tuyến sữa tạo ra. Đó là chất lỏng có độ dính, màu vàng, đậm đặc hơn sữa. Dịch sữa có nồng độ đạm cao, không chứa mỡ, giúp cho cơ thể trẻ dễ hấp thụ. Ngoài ra, dịch còn có độ kháng thể khá cao, có tác dụng đẩy phân su đọng trong ruột trẻ sau khi sinh.

Thường thì sữa xuống tuyến sữa trong vòng 2-5 ngày sau khi sinh. Mẹ càng cho trẻ bú sớm bao nhiêu, sữa sẽ càng xuống nhanh bấy nhiêu. Sữa mẹ là chất lỏng hơi ngọt, có màu đục. Trong sữa mẹ có ít đạm, nhiều mỡ và đường (có nghĩa là lượng calo của sữa cao hơn dịch sữa).

Sữa mẹ dần dần thay cho dịch sữa. Sữa xuống nhiều sẽ làm cho tuyến sữa to ra và căng lên. Sữa có thể tự chảy ra khỏi núm vú. Ở những bà mẹ từng nuôi con bằng sữa mẹ, sữa thường xuống nhanh hơn. Phản xạ truyền sữa diễn ra khá nhanh và mạnh. Họ thường ít khi bị sưng các tuyến sữa khi bắt đầu cho con bú.

4. Làm thế nào để giữ cho lượng sữa ra đều?

Bí quyết để giữ cho lượng sữa ra đều cũng rất đơn giản: Hãy cho con bú thường xuyên hơn. Các tuyến sữa tạo ra sữa theo nhu cầu. Bạn càng cho con bú nhiều thì sữa càng ra nhiều.

Nhiều người mẹ lo lắng sợ nếu họ cho bú nhiều nhỡ hết mất sữa thì sao. Nhưng thực ra không cần phải lo lắng như vậy vì tuyến sữa làm việc liên tục. Khoảng 1 giờ sau khi cho con bú, lượng sữa đã đạt mức 40%, sau 2 giờ lượng sữa sẽ đạt mức 75% của lượng sữa đã cho con bú. Nếu sau khi cho con bú mà sữa trong bầu vẫn còn, cần phải dùng tay hoặc cái vắt sữa vắt hết sữa ra. Nếu khoảng cách những lần cho con bú quá lớn, các tuyến sữa sẽ bị thừa sữa. Điều đó làm cho áp lực của sữa tăng lên, quá trình tạo sữa sẽ bị chậm lại. Vì thế, không nên để các lần bú quá cách xa nhau.

Một điều quan trọng nữa cần phải lưu ý là để cho con bú được tốt, cần có thời gian và sự kiên trì. Nếu việc cho con bú chưa đạt được như mong muốn của bạn cũng không sao vì phía trước còn rất nhiều thời gian, mỗi lần cho con bú sẽ làm cho phản xạ truyền sữa diễn ra mạnh hơn và lượng sữa cũng sẽ tăng dần lên.

5. Có nên duy trì giờ cho trẻ bú cố định hay không? Nếu có thì khoảng cách giữa các lần cho trẻ bú là bao nhiêu?

Thường người ta cho trẻ mới sinh bú khoảng 6-7 lần trong 1 ngày đêm với khoảng cách giữa các lần cho bú là từ 3-3,5 tiếng. Về đêm, khoảng cách là 6,5 tiếng. Trong vài tuần đầu tiên, số lần cho trẻ bú có thể sẽ nhiều hơn, điều đó có tác dụng kích thích quá trình tạo sữa của mẹ.

Ngay từ những ngày đầu tiên, người mẹ cần phải theo dõi hành vi, sự quấy khóc của trẻ để cho trẻ bú, từ đó nhằm xây dựng một chế độ cho trẻ bú tùy vào từng đứa trẻ. Một trong những biểu hiện của việc trẻ đòi ăn là phản ứng của trẻ đối với mùi sữa của mẹ, chạm má vào các vật mềm (bầu vú của mẹ), quay đầu tìm mùi sữa, há mồm ra để tìm và ngậm núm vú.

Ưu điểm chính của chế độ cho con bú là giúp cho người mẹ tổ chức tốt sinh hoạt trong ngày của mình. Một số trẻ rất dễ quen với chế độ cho con bú theo giờ, một số trẻ khác lại rất khó quen. Chế độ cho trẻ bú phải mềm dẻo nhưng cũng cần có chừng mực. Hãy chuẩn bị sẵn sàng đối với những thay đổi về tâm trạng của trẻ để có sự điều chỉnh cho phù hợp. Ban ngày, không nên cho trẻ ngủ quá nhiều và ăn ít bữa. Nếu trẻ ngủ nhiều hơn 5 tiếng thì cần đánh

thức trẻ dậy và kiểm tra xem trẻ có bị đói hay không? Còn ban đêm không cần phải đánh thức trẻ. Nếu đói, trẻ sẽ tự tỉnh giấc.

6. Tôi không có đủ sữa cho con bú. Vậy tôi phải cho con ăn như thế nào?

Những bà mẹ khỏe mạnh, ăn uống đầy đủ thường có đủ sữa cho con bú trong vòng khoảng 6 tháng đầu. Nếu đứa trẻ chưa được 6 tháng và nó vẫn phát triển bình thường thì có nghĩa là con bạn vẫn có đủ sữa để ăn. Việc cho trẻ ăn sữa bột quá sớm sẽ làm cho trẻ chóng bỏ bú sữa mẹ hơn. Lượng sữa bột cho trẻ ăn thêm phải phù hợp với tuổi của đứa trẻ, đồng thời phải theo dõi xem trẻ có bị đói sau khi bú sữa mẹ không đã.

7. Có thể đổ sữa mẹ vào chai để dành được không? Nếu giữ sữa mẹ trong tủ lạnh thì được bao lâu?

Sữa mẹ sau khi vắt ra chai có thể để trong tủ lạnh không quá 1 ngày. Nếu không có tủ lạnh, cần phải sử dụng ngay sau khi vắt ra, nếu để lâu, sữa mẹ rất dễ bị vi trùng xâm nhập và gây ra các bệnh đường ruột ở trẻ.

8. Con tôi thường bị trớ ngay sau khi ăn. Có phải nó bị dị ứng với sữa mẹ không?

Trớ không phải là biểu hiện của việc trẻ bị dị ứng với sữa mẹ. Trong một chừng mực nào đó, trớ là hiện tượng bình thường, rất hay gặp ở trẻ dưới 6 tháng tuổi. Trong nhiều trường hợp, trớ là do không khí bị trẻ nuốt vào khi ăn đẩy lên.

9. Tôi uống kháng sinh. Điều đó có làm cho đứa con 1 tháng tuổi của tôi bị đi ngoài không?

Việc mẹ uống kháng sinh có thể gây ỉa chảy ở con đang bú mẹ vì kháng sinh qua sữa mẹ sẽ ngấm vào đường tiêu hóa của trẻ, hạn chế mức phát triển của các loại vi khuẩn có ích, tạo điều kiện cho các vi khuẩn có hại phát sinh, gây ra ỉa chảy. Tốt nhất mẹ nên hạn chế uống kháng sinh. Nếu cần phải uống kháng sinh, nên tạm ngừng cho con bú, nên vắt sữa trong bầu vú ra và thay sữa mẹ bằng sữa bột.

10. Tôi hút thuốc. Liệu chất nicotin có truyền cho con tôi qua sữa mẹ không?

Trong thời kỳ mang thai và cho con bú, tuyệt đối không nên hút thuốc. Khi mẹ hút thuốc, không chỉ nicotin mà cả các chất độc hại khác cũng truyền cho

con qua sữa mẹ, có thể gây ra những rối loạn hoặc các khối u ác tính. Cần phải nhớ rằng việc mẹ hút thuốc sẽ có ảnh hưởng xấu tới sức khỏe của con cả những năm sau này.

11. Những loại thức ăn nào cần tránh trong thời kỳ cho con bú?

Người mẹ đang cho con bú cần phải được ăn uống đủ chất, chỉ cần tránh các loại thức ăn có thể gây ra rối loạn tiêu hóa, gây táo bón, dị ứng cho trẻ. Nên tránh dùng nhiều chất cay, các loại gia vị như tỏi, hạt tiêu, tương ớt vì chúng sẽ làm cho sữa có mùi khó chịu.

12. Những loại thuốc gì có thể uống được trong thời kỳ đang cho con bú?

Tốt nhất là các bà mẹ đang cho con bú không uống thuốc vì đa số các thuốc sẽ ngấm vào sữa và có thể gây ảnh hưởng xấu đối với đứa trẻ.

13. Mỗi lần cho trẻ bú, có cần cho bú cả hai bên không?

Trong 2 tuần đầu tiên, nên cho trẻ bú cả hai bên vú để kích thích sữa tiết ra đều. Sau đó, khi lượng sữa tiết ra tạm đủ (không dưới 200 ml mỗi bầu vú), phải cho trẻ bú lần lượt thay đổi nhau hai bên vú. Nếu sữa còn đọng lại trong bầu vú, cần phải vắt hết ra để kích thích việc tiết sữa.

14. Cai sữa cho trẻ và cho trẻ ăn sữa bột vào lúc nào là tốt nhất?

Khi trẻ được 4,5-5 tháng tuổi, cần phải cho trẻ ăn thêm sữa bột. Ăn bao nhiêu thì cần hỏi bác sĩ nhi khoa. Đến 9 tháng tuổi, chỉ nên cho trẻ bú 2 lần vào buổi sáng và buổi chiều, cho trẻ ăn thêm 3 lần. Từ tháng thứ 10-11, cần cai sữa dần dần cho trẻ và cai sữa mẹ hẳn vào tháng 12. Lúc đầu, vào bữa sáng nên cho trẻ bú mẹ, sau đó ăn thêm sữa bột hoặc sữa tươi. Dần dần cho trẻ ăn toàn sữa bột và sữa bò. Trước khi cai hẳn sữa mẹ, nên cho trẻ bú trước khi ngủ, sau đó thay bằng sữa bột, sữa bò. Cố gắng để đến lúc cai sữa, trẻ có thể uống bằng cốc. Điều đó sẽ làm cho việc cai sữa dễ hơn. Muốn cho sữa không tiết ra nữa, nên dùng các dây vải buộc chặt tuyến sữa lại.

15. Có thể uống rượu trong thời kỳ đang cho con bú không?

Trong lúc đang cho con bú, người mẹ không được uống bất kỳ loại rượu nào, kể cả bia. Rượu chính là một thứ thuốc độc đối với trẻ! Nó rất dễ dàng hòa lẫn vào sữa mẹ, làm giảm sức đề kháng của trẻ, khiến cơ thể trẻ bị yếu

đi, gây rối loạn hoạt động của nhiều cơ quan nội tạng của trẻ, đặc biệt là ảnh hưởng xấu tới hệ thần kinh của trẻ.

16. Nếu tôi bị đầy bụng thì đứa con đang bú của tôi có bị đầy bụng không?

Các thức ăn mà người mẹ đang cho con bú ăn vào sẽ ngấm vào sữa với một lượng nhỏ. Vì vậy, các loại thực phẩm rau quả như: hành, tỏi, củ cải, chocolate, đậu, bắp cải, mận, mơ... đôi khi có thể gây ra đầy hơi hoặc đi lỏng ở đứa trẻ đang bú mẹ. Nhưng nhiều đứa trẻ không bị các bệnh đó ngay cả khi mẹ chúng có ăn các loại thực phẩm, rau quả nói trên. Nếu bạn cho rằng nguyên nhân đầy hơi là do các thực phẩm gây ra thì nên tránh các loại thực phẩm, rau quả bạn nghi ngờ.

17. Tôi đang cho con bú và tôi có uống nhiều nước hoa quả ép. Liệu điều đó có thể làm cho con tôi bị hăm không?

Việc mẹ uống quá nhiều nước quả ép có thể làm cho đứa trẻ bị hăm dù nó được chăm sóc cẩn thận. Vì vậy, khi cho con bú, nên ăn uống vừa phải và đa dạng.

18. Con tôi cứ 2-3 tiếng lại đòi bú một lần. Điều đó có bình thường không?

Cho trẻ mới đẻ bú khoảng 2-3 tiếng một lần là hoàn toàn bình thường. Khi đứa trẻ lớn lên, khoảng cách giữa các lần cho bú sẽ dài hơn ra.

19. Đứa con đầu của tôi hay bị đau bụng khi bú sữa. Liệu đứa thứ hai có bị như vậy không?

Bệnh đau bụng không phải là bệnh mang tính di truyền. Trẻ dưới 3 tuổi hay bị đau bụng do rất nhiều nguyên nhân khác nhau. Vì vậy, đứa con thứ hai của bạn có thể không bị đau bụng khi bú sữa.

20. Việc cho con bú có làm ảnh hưởng tới bệnh vàng da của trẻ không?

Trẻ bú sữa mẹ có thể kéo dài thời gian da bị vàng. Bệnh này xuất hiện ngay sau khi trẻ ra đời do sự khác biệt thành phần máu của mẹ với con.

21. Việc đứa trẻ nuốt không khí vào sau khi bú có hại gì không?

Không phải lúc nào đứa trẻ cũng nuốt không khí vào khi ăn. Nếu lượng không khí lọt vào dạ dày trẻ không nhiều cũng chẳng gây ra tác hại gì. Nhiều

người cho rằng nếu không khí lọt vào đường ruột thì trẻ có thể sẽ đau bụng. Vì vậy, sau khi cho trẻ ăn xong, nên bế đứng trẻ lên để đẩy không khí ra ngoài.

22. Tôi đang cho con bú. Làm thế nào để biết được con tôi có đủ sức để bú hay không?

Lượng sữa cho trẻ ăn được coi là vừa đủ nếu sau khi ăn, trẻ ngủ trong khoảng 2 đến 4 tiếng.

23. Nếu tôi cho trẻ ăn sữa bột, liệu nó có bỏ bú mẹ không?

Đáng tiếc là việc cho trẻ ăn thêm thường làm cho trẻ bỏ bú mẹ. Ngoài ra, việc bỏ bú còn do rất nhiều nguyên nhân khác. Khi cho trẻ ăn thêm, cần tuân theo các quy định về lượng sữa, đồng thời tiến hành kích thích cho sữa tiết ra đủ để khỏi phải cho trẻ phải ăn thêm sau khi bú mẹ.

24. Tôi bị viêm vú. Vậy tôi có phải ngừng việc cho con bú không?

Tốt nhất nên cho trẻ tiếp tục bú nếu đầu vú không bị mưng mủ. Nếu được, có thể tăng số lần cho trẻ bú ở bên bú bị viêm vì điều đó sẽ giúp cho viêm vú chóng khỏi hơn.

25. Tôi đang cho con bú. Vậy có nên uống thuốc nhuận tràng hoặc thuốc đi ngoài không?

Nếu được, người mẹ đang cho con bú không nên dùng các loại thuốc. Nếu bị táo bón hoặc đi ngoài, tốt nhất nên áp dụng chế độ ăn kiêng để chữa trị.

26. Sau khi ăn, con tôi kêu rất to và đập chân. Cháu có bị làm sao không?

Có lẽ là cháu bị các cơn đau bụng. Nếu không có các triệu chứng khác thì không nên quá lo lắng. Người ta cho rằng hành động kêu và đập chân của trẻ là do hệ tiêu hóa còn chưa hoàn thiện trong vòng 1-2 tháng. Nếu đau bụng kéo dài, cần cho trẻ tới bác sĩ khám.

27. Có thể tiếp tục cho con bú nếu tôi bắt đầu có lại kinh nguyệt không?

Khi có lại kinh nguyệt, không nên ngừng cho con bú. Có điều, trong những ngày mẹ có kinh nguyệt, sữa sẽ có mùi khác, do đó một số trẻ bú ít hơn bình thường hoặc bỏ bú. Ở trường hợp đó, trong vài ngày liền, bạn phải vắt hết

sữa trong bầu vú ra và cho con ăn bằng sữa bột. Cần cho trẻ ăn bằng thìa để trẻ không quên vú mẹ.

Nếu đứa trẻ vẫn tiếp tục bú mẹ khi mẹ có kinh nguyệt, nó có thể đi ngoài ra phân lỏng hoặc sẽ quấy hơn. Nhưng không nên vì thế mà ngừng cho trẻ bú.

28. Có nên ngừng cho con bú nếu tôi có thai hay không?

Để cùng một lúc vừa bảo đảm đủ sữa cho con bú vừa nuôi bào thai, người mẹ cần có một chế độ ăn uống đặc biệt. Nếu bạn có khả năng và điều kiện ăn uống đầy đủ thì vẫn có thể tiếp tục cho con bú được.

29. Có thể cho trẻ uống sữa bột trong lúc đang bú mẹ không?

Chỉ nên cho trẻ ăn thêm sữa bột trong trường hợp thiếu sữa mẹ. Nhưng nếu cho trẻ ăn sữa bột thì cần phải vắt sữa trong bầu vú ra để sữa tiếp tục ra đều. Nếu cho trẻ ăn thêm sữa bột không đúng cách, trẻ có thể bỏ bú mẹ.

30. Liệu trẻ có bị nhiễm trùng qua sữa mẹ không?

Việc nhiễm trùng qua đường sữa rất ít xảy ra, trừ trường hợp tuyến sữa bị viêm nhiễm. Đứa trẻ cũng có thể bị viêm nhiễm qua tiếp xúc với mẹ nếu không được bảo đảm các điều kiện về vệ sinh.

31. Tôi phải cho con đi bú chực. Liệu thành phần sữa của tôi và những phụ nữ kia có khác nhau lắm không?

Theo các tiêu chí cơ bản thì sữa của mọi phụ nữ đều giống nhau. Nhưng sữa của mỗi người có thể có các đặc điểm riêng do ảnh hưởng của chế độ ăn uống hoặc sinh hoạt. Ngay ở một phụ nữ, thành phần của sữa cũng thay đổi vào các thời gian khác nhau, thậm chí ngay cả lúc đầu và lúc cuối của cùng một lần cho con bú.

Đối với trẻ không có sữa mẹ, được đi bú chực là một điều đáng quý. Nhưng nếu người cho bú chực dùng một loại thuốc nào đó thì sẽ rất có hại. Sữa của những phụ nữ hút thuốc hay uống rượu cũng có thể nguy hiểm đối với trẻ.

32. Chế độ dinh dưỡng của người mẹ đang cho con bú thế nào là thích hợp?

Chế độ ăn uống của mẹ phải đa dạng và đủ Vitamin. Thức ăn đơn điệu, thiếu chất sẽ gây ảnh hưởng xấu tới chất lượng của sữa mẹ cũng như sự phát triển

của trẻ. Việc mẹ ăn nhiều quá cũng làm ảnh hưởng tới sự tiết sữa. Người mẹ đang cho con bú cần ăn nhiều đạm (30-40 g), mỡ (không dưới 20 g), chất khoáng. Phải uống gần 3 lít nước một ngày. Hạn chế ăn hành, tỏi, các loại gia vị, cà phê, chocolate.

33. Tôi không đủ sữa. Làm thế nào để tăng lượng sữa?

Trước hết, cần phải chú ý tới chế độ ăn uống, sinh hoạt, nghỉ ngơi, chế độ cho con bú và cách vắt sữa đúng. Có thể ăn thêm các loại cháo gạo nếp, móng chân giò hoặc thực hiện xoa bóp bầu vú.

Nếu sữa không ra đủ, cần chuẩn bị các loại sữa bột cho trẻ ăn thêm. Có thể dùng sữa Pillti, Similak, Fuji, Guigoz... Chỉ nên dùng một trong các loại sữa bột kể trên. Lúc đầu, nên cho trẻ ăn khoảng 10-15 ml một, hòa lẫn với một ít sữa mẹ.

34. Cần phải làm gì để các đầu núm vú không bị nứt?

Để phòng tránh việc rạn nứt đầu vú, cần thường xuyên lau rửa đầu vú. Không nên rửa đầu vú bằng xà phòng (vì điều này sẽ làm xuất hiện các vết rạn) mà dùng khăn xô ướt rửa đầu núm vú. Không nên cho con bú quá 15 phút vì việc để trẻ bú lâu cũng rất dễ gây nứt đầu vú. Khi vết nứt ở đầu vú gây đau đớn, cần tới bác sĩ khám.

V. Nuôi bộ

1. Tôi không cho con bú. Khi cho cháu ăn sữa bột có cần phải thêm các chất sắt vào không?

Thường các loại sữa bột có bán trên thị trường đều có đủ lượng sắt cần thiết. Nếu bạn muốn cho thêm chất sắt, nên hỏi ý kiến của bác sĩ nhi khoa.

2. Có nên cho trẻ ăn sữa bột trước khi đi ngủ không?

Việc cho trẻ ăn thêm sữa bột nên phụ thuộc vào chế độ, giờ giấc ăn và tuổi của trẻ. Nếu như sữa bột mà bạn định cho trẻ ăn trước lúc đi ngủ là một bộ phận trong khẩu phần của cả ngày thì việc đó hoàn toàn cần thiết. Nếu chỉ cho trẻ ăn thêm thì không nên cho ăn trước khi ngủ.

3. Từ khi tôi bắt đầu cho con ăn sữa bột, tôi nhận thấy màu sắc và thành phần phân của cháu có thay đổi. Liệu điều đó có bình thường không?

Những đứa trẻ đang bú mẹ thường có phân màu vàng và hơi lỏng. Khi cho trẻ ăn sữa bột, màu và thành phần của phân có thể thay đổi, phân thường có màu sẫm hơn và đặc hơn. Trẻ ăn sữa bột trong vòng 4-5 tháng tuổi có thể đại tiện 1-2 lần/ngày, trong khi trẻ bú mẹ đi tới 2-4 lần/ngày.

4. Khi nào có thể dạy trẻ uống bằng cốc?

Khi trẻ được 7-8 tháng, nên bắt đầu dạy trẻ uống bằng cốc có miệng rộng. Lúc đầu, người lớn nên giữ cốc giúp trẻ. Đến 12 tháng tuổi, đứa trẻ phải tự uống lấy bằng cốc một mình.

5. Con tôi đã biết uống bằng cốc, nhưng nó không chịu ngủ nếu không có chai ngậm kèm theo. Tôi phải làm thế nào?

Không nên cho trẻ ngậm chai đi ngủ vì điều đó có thể làm cho răng trẻ bị sâu. Chỉ cho trẻ mút chai trước khi ngủ, sau đó đặt trẻ ngủ không có chai. Thường trong một vài tối đầu trẻ sẽ quấy khóc, sau đó sẽ ngủ bình thường.

6. Tôi hết sữa bột dự trữ. Trong lúc tôi chưa kịp mua sữa mới, liệu có thể dùng tạm sữa bột của người lớn hoặc sữa đặc có đường không?

Trong trường hợp đó, có thể tạm dùng sữa của người lớn nhưng phải pha chế.

7. Cho trẻ ăn bao nhiêu sữa là đủ?

Lượng sữa cho trẻ ăn phải phù hợp với trọng lượng cơ thể:

- Khi trẻ được 6-8 tuần, lượng sữa bột phải đạt mức 1/5 trọng lượng cơ thể trẻ.

- Từ 8 tuần đến 4 tháng: 1/6 trọng lượng cơ thể.

- Từ 4 đến 6 tháng: 1/7, sau đó bằng 1/8, rồi 1/9 trọng lượng cơ thể.

Cụ thể, trẻ được một tháng tuổi trong một ngày đêm cần khoảng 700 ml sữa, 2 tháng: 800 ml, các tháng sau tăng thêm 50 ml mỗi tháng.

8. Con tôi chỉ uống một nửa lượng sữa theo quy định. Tôi phải làm gì?

Trong trường hợp đó, không nên ép trẻ ăn thêm. Cần phải xác định xem trẻ uống được bao nhiêu sữa trong các lần ăn khác, trẻ có quấy khóc không? Trẻ có tăng trọng đều không? Nếu trẻ bình thường, tăng cân đều thì không cần phải lo lắng gì cả, dần dần trẻ sẽ ăn hết khẩu phần sữa.

9. Con tôi cứ bú chai xong lại bị trớ. Tại sao? Cách phòng cho trẻ khỏi bị trớ là gì?

Cũng có thể con của bạn ăn quá no, hoặc nuốt phải không khí trong khi bú chai. Bạn hãy thử giảm bớt lượng bột cho trẻ ăn. Nếu trẻ vẫn bị trớ, mỗi lần ăn xong nên bế trẻ theo chiều thẳng để không khí do trẻ nuốt vào khi bú chai thoát ra ngoài.

VI. Các vấn đề khi cho trẻ ăn

1. Cho trẻ ăn sữa tươi hay sữa đã loại bỏ chất béo?

Cả sữa tươi lẫn sữa bò không có chất béo đều khó tiêu hóa hơn sữa mẹ hoặc sữa bột trẻ con. Vì vậy, không nên cho trẻ dưới một năm tuổi ăn sữa bò, mặc dù có thể sử dụng sữa này để nấu cháo cho trẻ ở độ tuổi 4-5 tháng. Việc cho trẻ ăn sữa bò hoặc bất kỳ thức ăn mới nào cần phải tiến hành từ từ.

2. Đứa con 2 tuổi của tôi hình như ăn không biết no. Liệu có phải cháu bị giun không?

Trẻ 2 năm tuổi ăn khoảng 4 lần/ngày, lượng thức ăn mỗi lần khoảng 300-350 ml. Nếu con bạn ăn quá mức đó và tăng cân quá nhiều thì nên hạn chế cho trẻ ăn hoặc thay đổi khẩu vị, liều lượng của bữa ăn cho phù hợp. Nếu trẻ ăn quá nhiều mà không tăng cân thì phải cho trẻ tới bác sĩ nhi khoa để khám. Ở lứa tuổi này rất ít khả năng có giun.

3. Đứa con 2 tuổi của tôi tăng cân rất nhanh. Tôi có cần cho cháu ăn sữa không có chất béo không?

Có lẽ không cần thiết vì lượng sữa cho trẻ ăn trong một ngày không nên vượt quá 0,5 lít. Việc trẻ tăng cân nhanh có lẽ là do thừa đường, chất bột hoặc khoai tây gây ra.

4. Thỉnh thoảng chồng tôi cho đứa con trai 2 tuổi của tôi uống bia. Có nên không?

Nói chung không nên cho trẻ uống bia vì nồng độ cồn có trong bia có thể làm cho trẻ bị nhiễm độc, gây ảnh hưởng tới sức khỏe của trẻ, gây ra bệnh nghiện rượu.

5. Nước uống cho trẻ có cần phải đun sôi không? Thời gian sôi bao nhiêu lâu là đủ?

Nhất thiết phải cho trẻ uống nước đã đun sôi (sôi trong 3-5 phút). Nước phải để ấm, cho trẻ uống giữa các bữa ăn. Nước đun sôi chỉ nên để uống trong vòng 1 ngày.

6. Khi nào có thể cho trẻ ăn cùng thức ăn của người lớn?

Thường sau 3 tuổi, trẻ có thể ăn cùng với người lớn, nhưng tránh không cho trẻ ăn các món cay, mặn, khó nhai.

7. Sau khi ăn, nên cho trẻ ngủ ở tư thế nào, nằm ngửa, nằm sấp hay nằm nghiêng?

Sau khi ăn, nên cho trẻ ngủ nằm nghiêng về phía bên phải.

8. Con tôi rất hay bị trớ sau khi ăn, liệu cháu có bị làm sao không?

Trẻ nhỏ bị trớ thường do ăn quá nhiều (trẻ tự trớ số sữa thừa ra). Cần theo dõi cân nặng của trẻ, nếu trẻ tăng cân bình thường thì không phải lo lắng. Nhưng nếu trẻ tăng cân kém (mặc dù vẫn ăn sữa đủ lượng cần thiết), cần cho trẻ tới bác sĩ nhi khoa để khám.

9. Trong lúc ăn, con tôi hay bị ợ hơi. Tại sao vậy? Có thể do cháu bú nhiều sữa quá chăng?

Trẻ bị ợ hơi trong lúc ăn là do nó nuốt quá nhiều không khí. Không khí đó tập trung ở dạ dày và làm cho trẻ khó chịu. Do ợ hơi, nhiều trẻ bị nấc và không thể tiếp tục ăn được nữa. Có hai cách giúp trẻ đẩy không khí ở trong dạ dày ra ngoài. Một là cho trẻ ngồi lên đùi, giữ lưng trẻ, xoa nhẹ bụng trẻ. Hai là bế trẻ đứng lên, đầu dựa vào vai bạn, dùng tay vuốt nhẹ lưng trẻ. Nếu không đỡ, nên đặt trẻ nằm xuống vài phút, sau đó lại làm 1 trong hai động tác trên.

10. Khi bắt đầu cho trẻ ăn thịt, rau, hoa quả nghiền, nên cho trẻ ăn cái gì trước?

Nếu trẻ được bú mẹ đủ, tăng trọng bình thường thì sau 4 tháng tuổi hãy nên cho trẻ ăn thêm. Trước tiên, nên cho trẻ ăn hoa quả nghiền. Đầu tiên cho trẻ ăn 1/3, 1/4 thìa cà phê/ngày, rồi tăng dần lên 30-50 g/ngày vào tháng thứ 5. Từ tháng thứ 5 trở đi, có thể cho trẻ ăn thêm cháo.

Trẻ bị còi xương có thể cho ăn thêm rau nghiền từ tháng thứ 5, sau đó khoảng 2-3 tuần có thể bắt đầu cho trẻ ăn thêm cháo. Đến tháng thứ 6, bắt đầu nghiền rau cho trẻ ăn. Các loại thịt nghiền, cá nghiền chỉ nên cho trẻ ăn từ tháng thứ 8-9 trở đi.

11. Các loại thức ăn mới có ảnh hưởng tới màu phân của trẻ không?

Có, một số loại thức ăn có thể làm cho màu sắc phân của trẻ thay đổi. Chẳng hạn như rau, cháo làm cho phân có màu sáng hơn, các món thịt làm phân có màu sẫm hơn. Củ cải đỏ có thể làm phân trẻ có màu hồng sẫm...

12. Có nên cho trẻ 2 năm tuổi nhai kẹo cao su không?

Không nên cho trẻ nhỏ nhai kẹo cao su vì chúng có thể nuốt kẹo vào bụng. Ngoài ra, kẹo cao su được làm từ hóa chất, có thể không tốt đối với trẻ. Với trẻ 2 năm tuổi, nên cho ăn các loại hoa quả tươi, dạy trẻ nhai kỹ. Như vậy, răng trẻ sẽ chắc hơn và cơ thể cũng phát triển tốt hơn.

13. Tôi hết mất bột nấu cháo. Liệu có thể cho trẻ ăn bằng cháo nấu như bình thường không?

Trẻ bắt đầu có thể ăn cháo vào lúc 4-5 tháng tuổi. Lúc đầu, tốt nhất nên cho trẻ ăn cháo nấu bằng bột gạo, bột đậu xanh. Nếu nấu cháo như bình thường, sau đó phải nghiền qua rây bột hoặc khăn xô gấp lại. Trẻ được 7-8 tháng tuổi có thể cho ăn cháo đặc được.

14. Khi nào thì nên thôi không cho trẻ bú chai nữa và dạy trẻ tự dùng thìa?

Lúc bắt đầu cho trẻ ăn thêm (rau, cháo) chính là thời điểm thích hợp để ngừng cho trẻ bú bằng chai sữa. Khi trẻ được 7 tháng tuổi, nên huấn luyện cho trẻ uống bằng cốc, khuyến khích trẻ tự cầm lấy cốc. Nếu được dạy thường xuyên, đến 1 năm tuổi, trẻ có thể tự uống bằng cốc được. Điều quan

trọng cần nhớ là không bao giờ được quát mắng trẻ nếu trẻ chưa làm được cái gì đó.

15. Khi nào trẻ có thể uống nước không cần đun sôi?

Thường trẻ lớn hơn 6-7 tuổi có thể uống được nước không cần đun sôi nhưng với điều kiện bạn phải bảo đảm được chất lượng vệ sinh của nước đó. Với trẻ dưới 6-7 tuổi, không nên cho uống nước chưa đun sôi.

16. Con tôi rất hay trung tiện. Có cách gì giúp được không?

Nếu trẻ hay bị trung tiện, mỗi lần trước khi cho trẻ ăn nên đặt trẻ nằm sấp, sau đó xoa nhẹ quanh bụng trẻ 7-10 lần theo chiều kim đồng hồ. Cũng có thể cho trẻ nằm sấp lên túi chườm ấm làm bằng các tã gấp lại sau khi được là nóng.

Nếu các biện pháp trên không có tác dụng, nên làm chè thìa là theo cách sau: Lấy 1 thìa cà phê hạt thìa là khô cho vào phích, đổ 200 ml nước đun sôi vào, để khoảng 2 tiếng, sau đó lọc qua vải màn. Cho trẻ uống 1 thìa cà phê nước lọc ấm 10-15 phút trước bữa ăn. Số chè còn lại để trong tủ lạnh, có thể dùng tiếp trong vòng 2 ngày. Cần lưu ý, nếu trẻ khỏe mạnh, việc trung tiện không làm ảnh hưởng gì đến sức khỏe thì cũng không nên quá lo lắng. Nếu trung tiện nhiều kèm theo đau bụng và đi ngoài thì trước hết phải xác định rõ nguyên nhân gây ra đau bụng và đi ngoài.

17. Đứa con 2 tuổi của tôi bề ngoài không có vẻ ốm đau nhưng rất lười ăn, ăn ít hơn trước. Liệu điều đó có bình thường không?

Việc trẻ biếng ăn không phải bao giờ cũng là biểu hiện của bệnh tật. Sự ngon miệng của trẻ 2 năm tuổi thường không đều, có lúc trẻ ăn rất tốt, sau đó lại không muốn ăn nữa, vì vậy không nên quá lo lắng. Nhưng bạn cũng phải biết các đặc điểm tâm lý của trẻ ở lứa tuổi này. Đối với trẻ đang bú mẹ, cảm giác có một vai trò quyết định. Đến giờ ăn mà không được ăn, trẻ sẽ khóc và lúc đó không có trò chơi hay bài hát nào có thể làm trẻ nín được. Trong khi đó, trẻ 2 tuổi có thể mải chơi không nghĩ tới việc ăn. Vì vậy, không nên rứt trẻ ra khỏi trò chơi và bắt trẻ phải ngồi vào bàn ăn. Cần có một khoảng thời gian nhất định để trẻ bình tĩnh lại, tự rời bỏ trò chơi. Việc trẻ ăn không đều là bình thường. Khi trẻ ăn nhiều, thích ăn, nên cho trẻ ăn các món ăn mà nó ưa thích, giảm bớt số lượng món ăn, cố gắng bảo đảm cho trẻ được ăn đa dạng, đủ chất. Nếu bạn quá lo lắng, có thể tự lập một cuốn sổ theo dõi hằng ngày xem trẻ ăn uống thế nào để có cách cho trẻ ăn phù hợp.

18. Đứa con mới đẻ của tôi rất quấy, không chịu ăn. Liệu cháu có bị làm sao không?

Có thể con bạn bị ốm, cần cho cháu tới bác sĩ nhi khoa khám. Thường những đứa trẻ khỏe mạnh ăn hết khẩu phần và giữa các lần ăn thường ngủ ngon giấc.

19. Đứa con 2 tuổi của tôi thời gian gần đây rất khảnh ăn. Liệu có nên bắt cháu phải ăn không?

Không nên bắp ép trẻ ăn vì điều đó sẽ tạo cho trẻ thái độ tiêu cực đối với việc ăn uống, nhiều khi dẫn đến việc trẻ bị nôn, trớ thức ăn. Thường sau 1 tuổi, trẻ lười ăn hơn. Đến 2 tuổi, trẻ thích lựa chọn thức ăn. Có trẻ ăn 2 bữa một ngày, có trẻ ăn tới 3-4 bữa một ngày. Một số trẻ kiên quyết không ăn những thức ăn mà bố mẹ chúng cho là bổ và cần thiết. Nếu trẻ được ăn uống đầy đủ, đa dạng thì bố mẹ sẽ không gặp khó khăn gì.

Cũng không nên quá lo lắng nếu có lúc trẻ không thích ăn một món gì đó. Quan trọng nhất là người mẹ cần biết con mình đã được ăn đầy đủ các chất cần thiết chưa, ngay cả khi nó không thích một món ăn nào đó.

20. Đứa con 2 tháng của tôi cứ 4 tiếng ăn một chai sữa 240 ml, nhưng sau đó nó vẫn khóc đòi ăn thêm. Tại sao vậy?

Trẻ khóc khi đói, nhưng nó cũng khóc khi quá no. Rõ ràng mức ăn 240 ml sữa sau 4 tiếng là quá nhiều đối với một đứa trẻ 2 tháng tuổi. Như vậy, trẻ đã phải ăn tới 1,5 lít sữa trong một ngày đêm! Trong khi đó, mức ăn ở độ tuổi này chỉ là 800 ml. Vì vậy, bạn hãy cố gắng giảm mức ăn một lần của trẻ xuống còn khoảng 130-140 ml. Sau một lần ăn, nên bế đứng trẻ lên để không khí do trẻ nuốt khi mút sữa bị đẩy ra ngoài. Nếu trẻ tăng cân chậm, cần kiểm tra lại thành phần trong sữa mẹ hoặc thay loại sữa bột khác nếu trẻ không bú mẹ.

21. Tôi bị bệnh thừa mỡ, có nên tránh các chất mỡ khi cho con bú không?

Việc bạn lo lắng cũng rất dễ hiểu vì giữa bệnh thừa mỡ với bệnh xơ vữa động mạch có sự liên hệ chặt chẽ với nhau. Nhiều nghiên cứu cho thấy, lượng mỡ trong máu càng nhiều bao nhiêu thì khả năng mắc các bệnh tim mạch càng lớn bấy nhiêu. Ngoài ra, có một số nguyên nhân khác gây ra xơ vữa động mạch như hút thuốc lá...

Quá trình xơ vữa có thể được hình thành ngay từ khi còn bé. Chế độ ăn uống phù hợp, tập thể thao, uống thuốc có thể làm giảm lượng mỡ trong máu.

Vì vậy, trẻ lớn hơn 12 tháng có thể giảm bớt các thức ăn có nhiều mỡ, thay thế các mỡ động vật bằng mỡ thực vật. Nếu bạn đang cho con bú thì nên có chế độ ăn uống hợp lý, ngay cả khi các chất béo có trong thức ăn không ảnh hưởng gì tới trẻ. Nếu muốn thay đổi thành phần hoặc số lượng của thức ăn, nên gặp bác sĩ để được tư vấn thêm.

22. Gần đây, con tôi không chịu bú sữa. Để cháu không bị còi xương, tôi phải làm gì?

Khi trẻ không chịu bú mẹ, để đề phòng bệnh còi xương, nên cho trẻ ăn sữa bột có chứa vitamin D. Ngoài ra, cần cho trẻ ăn thêm rau, hoa quả nghiền, đồng thời có chế độ massage, tập thể dục cho trẻ hoặc đi dạo.

23. Con tôi sau khi ăn bị nôn ra hết. Tôi phải làm gì?

Bạn cần cho cháu đi khám. Đó có thể là biểu hiện của bệnh lý, cũng có thể do cháu ăn phải thức ăn ôi thiu, có khi do trẻ bị phản ứng hoặc không thích loại thức ăn đó. Việc ép buộc trẻ ăn cũng có thể làm trẻ bị nôn ra.

25. Khi nào có thể cho trẻ ăn một ngày 3 bữa?

Thường trẻ 5 tuổi có thể ăn theo chế độ ngày 3 bữa, nhưng nếu trẻ thích ăn ở độ tuổi bé hơn cũng không sao cả.

26. Có thể cho trẻ 2 tháng tuổi nằm mút chai trong giường không?

Không nên cho trẻ ăn như vậy vì trẻ dễ bị sặc sữa hoặc sữa bị chảy vào đường hô hấp, gây ra viêm nhiễm.

27. Khi nào cần cho trẻ sơ sinh uống nước (mà không làm ảnh hưởng đến chế độ ăn uống của trẻ)?

Tốt nhất là cho trẻ uống nước vào giữa các lần cho ăn, khi trẻ còn thức. Không nên cho trẻ uống nước ngay trước khi cho ăn.

28. Liệu có thể cho trẻ ăn các thức ăn như của người lớn không?

Trẻ bé hơn 3 tuổi cần phải có chế độ ăn riêng. Trẻ lớn hơn 3 tuổi có thể cho ăn một số món của người lớn (xúp, canh, cháo, rau...). Cần tránh cho trẻ ăn các món cay, quá mặn, quá cứng.

29. Khi nào thì trẻ có thể tự ăn được?

Khoảng 1,5 tuổi, trẻ có thể tự ăn được. Điều này còn tùy thuộc vào việc người lớn có cho trẻ thử sức mình hay không. Khi trẻ được 1 tuổi, hầu hết trẻ đều muốn ăn bằng thìa.

30. Đứa con 3 tháng tuổi của tôi bị dị ứng nước cam, nổi mẩn đỏ ở mặt. Vậy những loại nước quả nào và khi nào thì nên cho cháu uống?

Con bạn bị một dạng dị ứng, để lâu có thể biến chứng thành các dạng chàm trẻ em, viêm phế quản... Do đó, bạn cần hết sức thận trọng khi cho trẻ ăn uống. Nếu con bạn còn bú sữa mẹ thì trước 6 tháng, không nên cho cháu uống các loại nước quả. Sau đó, có thể dùng các loại nước táo ép, anh đào, dâu tây. Các loại nước cam, bưởi, lựu, nho chỉ nên cho uống khi trẻ được 1 năm hoặc lớn hơn.

31. Khi nào có thể cho trẻ ăn thêm thịt nghiền và cách làm như thế nào?

Khi trẻ được 7 tháng tuổi, có thể cho trẻ ăn thêm thịt nghiền. Thịt nghiền thường là thịt bò, bê, thăn lợn. Luộc thịt trên lửa nhỏ, băm hoặc cho qua cối xay thịt 2-3 lần để thịt mềm hơn, sau đó đổ nước vào đun. Để trẻ đỡ ngán, có thể cho thêm rau nghiền. Lúc đầu, cho trẻ ăn nửa thìa cà phê, sau đó tăng dần lên 4-5 thìa cà phê.

VI. Thiếu máu

1. Nguyên nhân gì gây ra việc thiếu máu ở trẻ sơ sinh?

Đa số trẻ sơ sinh đều có hiện tượng hồng cầu và huyết cầu bị giảm. Người ta gọi đó là hiện tượng thiếu máu sinh lý ở trẻ sơ sinh. Lượng hồng cầu giảm mạnh vào khoảng tuần thứ 10-12 sau khi sinh. Trong trường hợp này, việc giảm số lượng hồng cầu không bao giờ gây ra việc thiếu máu nhiều. Ngoài ra, còn có một số nguyên nhân khác làm xuất hiện thiếu máu ở trẻ sơ sinh đó là:

- Sự không phù hợp giữa mẹ và con về nhóm máu, thành phần máu và các tiêu chí khác. Trong trường hợp này, "mâu thuẫn" bắt đầu ngay từ trong thời kỳ mang thai và biểu hiện rõ nét sau khi đứa trẻ ra đời với sự phá hủy hồng cầu, gây thiếu máu.

- Có các khuyết tật trong cấu tạo của huyết cầu hoặc sự rối loạn ở vỏ ngoài của hồng cầu. Thường các khuyết tật này mang tính di truyền. Đứa trẻ có bố mẹ hoặc họ hàng gần bị bệnh thiếu máu do tan huyết cầu sẽ có mức độ nguy hiểm cao hơn.

Những đứa trẻ bị thiếu máu thường là trẻ đẻ thiếu nhiều tháng hoặc mắc các bệnh khác nhau, như nhiễm trùng máu chẳng hạn.

2. Bệnh thiếu máu có nguy hiểm đối với trẻ không? Làm thế nào để tránh được bệnh thiếu máu?

Bệnh thiếu máu làm cho trẻ chậm lớn. Dạng thiếu máu hay gặp ở trẻ sơ sinh là thiếu sắt trong máu. Những trẻ bị bệnh này thường xanh xao, yếu ớt, hay mệt mỏi, biếng ăn, hay bị táo bón. Trọng lượng cơ thể có thể cao hơn hoặc thấp hơn mức quy định. Các biểu hiện nói trên là do không đủ ôxy cho các tế bào trong cơ thể. Các tế bào cần ôxy để bảo đảm hoạt động bình thường, chất sắt đóng vai trò chính trong việc vận chuyển ôxy qua máu tới các tế bào.

Bệnh thiếu máu có thể xuất hiện ở những trẻ đẻ thiếu tháng, trẻ sinh đôi, trẻ không được ăn uống đầy đủ. Lượng sắt dự trữ trong cơ thể của những đứa trẻ này không lớn và bị tiêu hao rất nhanh. Sự thiếu sắt sẽ phá vỡ quá trình hình thành huyết cầu và gây thiếu máu. Những đứa trẻ trên cần được khám nghiệm lượng huyết cầu 3 tháng 1 lần để ngăn ngừa bệnh thiếu máu.

Ăn uống đầy đủ là điều kiện quan trọng để ngăn ngừa bệnh thiếu máu ở trẻ sơ sinh. Đối với trẻ ở nhóm có nguy cơ cao, cần cho ăn thêm các loại thực phẩm giàu chất sắt. Theo chỉ dẫn của bác sĩ, có thể cho trẻ uống thêm các viên chứa chất sắt nhằm đề phòng bệnh thiếu máu.

3. Đứa con sơ sinh của tôi rất xanh xao. Đó là hiện tượng bình thường ở trẻ sơ sinh hay cháu bị bệnh thiếu máu?

Bệnh thiếu máu ở trẻ sơ sinh thường rất ít gặp; nếu có, các bác sĩ đã phát hiện ra bằng cách cho trẻ thử máu. Muốn xác định trẻ có bị thiếu máu hay không, cần xét nghiệm để tìm ra nguyên nhân. Ở những trẻ phát triển bình

thường ở độ tuổi 6-12 tháng cũng có thể có hiện tượng thiếu máu. Nếu trẻ đẻ thiếu tháng, có thể bị bệnh thiếu máu sớm hơn và ở dạng nặng hơn. Đối với những trẻ này, cần cho ăn các chất chứa sắt sớm hơn.

4. Làm thế nào để biết được con tôi có bị bệnh thiếu máu hay không?

Các triệu chứng của bệnh thiếu máu là xanh xao, chóng mệt mỏi, hay quấy, táo bón, biếng ăn. Trẻ có biểu hiện bị thiếu máu cần phải được đi khám và thử máu để xác định chính xác.

5. Thời gian gần đây con tôi rất xanh xao và chóng mệt mỏi. Nguyên nhân là gì?

Xanh xao và mệt mỏi có thể là những biểu hiện đầu tiên của bệnh thiếu máu do giảm hồng cầu. Hồng cầu vận chuyển ôxy cần thiết cho hoạt động của cơ thể. Máu đủ ôxy có màu đỏ tươi và làm cho da của trẻ hồng hào. Khi lượng ôxy trong máu thấp, trẻ chóng mệt mỏi, xanh xao. Việc thiếu vitamin, sắt và các sắc tố cần thiết khác làm cho quá trình hình thành hồng cầu bị phá vỡ. Hồng cầu cũng có thể bị hủy diệt do các bệnh viêm nhiễm. Trẻ cần được đi khám và có phương pháp điều trị kịp thời.

6. Đứa con 2 tuổi của tôi uống viên sắt phòng bệnh thiếu máu. Liệu sức đề kháng cơ thể của cháu đối với viêm nhiễm có bị yếu đi không?

Con bạn uống viên sắt để chữa bệnh thiếu máu và các chỉ số trong máu sẽ được bình thường hóa, điều đó sẽ nâng cao sức đề kháng của cơ thể. Chỉ không nên cho trẻ uống viên sắt trong trường hợp có bệnh viêm nhiễm nặng.

7. Trẻ có cần uống thuốc gì để bệnh thiếu máu không tái phát không?

Sau khi điều trị xong bệnh thiếu máu, nếu các chỉ số trong máu đã trở lại bình thường và bác sĩ điều trị không đề nghị cho uống thêm thuốc khác thì cũng không nên uống nữa. Chỉ cần lưu ý tới chế độ ăn uống của trẻ cho có đủ sắt và vitamin.

VII. Dị ứng

1. Dị ứng là gì, nó xuất hiện ở trẻ như thế nào?

Sự nhạy cảm cao của cơ thể đối với tác động của chất nào đó, gây ra phản ứng thì gọi là dị ứng. Chất gây ra dị ứng có thể là bụi, lông các con vật nuôi, lá các cây cảnh, thuốc, thịt, cá, rau, quả, sữa...

Nếu bố mẹ trẻ bị dị ứng thì sự nhạy cảm của cơ thể có thể sẽ di truyền cho đứa trẻ. Sự xuất hiện dị ứng ở trẻ phụ thuộc vào lứa tuổi.

Trong những tháng đầu tiên, dị ứng chủ yếu xuất hiện ở bề mặt da (viêm loét ở quanh miệng, hậu môn) và đường tiêu hóa (nôn mửa, đau bụng, tức bụng...).

Từ tháng thứ 6 trở lên, dị ứng có thể xuất hiện ở đường hô hấp (ho, sổ mũi, chảy nước mũi...). Khi trẻ lớn hơn, dị ứng thường là các dạng viêm da, viêm phế quản, hen phế quản hoặc đau mắt, viêm tai, mẩn đỏ, sưng răng, sưng mặt.

Bố mẹ có thể giúp cho bác sĩ rất nhiều bằng việc quan sát, theo dõi trẻ. Việc loại bỏ chất gây dị ứng sẽ có thể làm cơ thể trẻ trở lại bình thường.

2. Con tôi bị nôn ngay sau khi uống Aspirin. Có thể cháu bị dự ứng với thuốc này chăng?

Không hẳn thế. Aspirin tác động tới thành dạ dày và gây ra nôn. Hiện tượng trẻ bị dị ứng với Aspirin rất ít khi gặp. Nếu có, nó sẽ biểu hiện bằng các vết mẩn dưới da vài giờ hoặc vài phút sau khi uống Aspirin.

3. Tôi nghe nói có nhiều người bị dị ứng với trứng gà. Tôi cũng cho con nhỏ ăn trứng gà. Làm thế nào để biết cháu có dị ứng với thực phẩm này hay không?

Có khá nhiều người bị dị ứng với trứng gà; có khi bị dị ứng với lòng trắng, có khi với lòng đỏ. Lòng đỏ trứng gà có hàm lượng đạm và chất khoáng khá cao. Trẻ em từ 2 tháng tuổi có thể ăn thêm trứng gà.

Lòng trắng trứng rất hay gây dị ứng. Vì vậy, nên tránh cho trẻ ăn lòng trắng trước 2 tuổi. Với lòng đỏ, cần cho ăn lòng từ từ, bắt đầu là 1/6 cái, rồi 1/5 và sau đó lên 1/2 trong một lần ăn.

Dị ứng trứng gà thể hiện dưới các dạng đau bụng, nôn, đi ngoài... Sau khi cho trẻ ăn trứng gà, nếu trẻ có thay đổi gì, cần đưa tới bác sĩ để khám.

4. Chồng tôi bị dự ứng do ong đốt. Liệu con tôi có bị dị ứng như vậy không? Chúng tôi phải làm gì nếu cháu bị ong đốt?

Khả năng con của bạn có phản ứng nhạy đối với việc bị ong đốt là rất lớn, nhưng không phải là tuyệt đối. Nếu cháu bị ong đốt, cần nhanh chóng rút ngòi ong ra khỏi vết đốt, sau đó bôi các loại dầu cao chống sưng, vôi. Nếu có thể, cho cháu uống thuốc chống dị ứng do bác sĩ chỉ định và theo dõi.

5. Tôi bị dị ứng với thuốc penicillin. Liệu điều đó có ảnh hưởng tới việc xuất hiện dị ứng ở con tôi không?

Nếu vậy, con bạn cũng có thể rất nhạy cảm với penicillin. Bạn cần báo cho bác sĩ điều trị biết. Không nên cho con bạn dùng penicillin.

6. Con tôi rất hay hắt hơi mặc dù cháu không hề bị cảm cúm gì cả. Liệu có phải cháu bị dị ứng không?

Không nhất thiết là con bạn đã bị dị ứng. Trẻ 1-2 tuổi rất khó xác định hoặc chẩn đoán xem có bị dị ứng hay không. Nếu bố hoặc mẹ bị dị ứng, trẻ có thể sẽ bị ngứa mũi hoặc chảy nước mũi, viêm mũi. Những bệnh này có thể xuất hiện ngay cả khi bạn hoàn toàn khỏe mạnh, thân nhiệt bình thường.

7. Con tôi bị dị ứng với sữa. Liệu tôi có cần cho cháu kiêng tất cả các sản phẩm của sữa không?

Nếu con bạn bị dị ứng với sữa thì cần tránh cho trẻ ăn các sản phẩm được làm từ sữa. Dị ứng do sữa ở trẻ nhỏ thường xuất hiện dưới các dạng rối loạn tiêu hóa, viêm loét hoặc sổ mũi. Ở những trẻ lớn hơn, nó biểu hiện ở các dạng hen hoặc gây viêm tuyến nhờn ở mũi.

8. Con tôi đi khám dị ứng, các bác sĩ nói rằng cháu bị dị ứng với bột mỳ. Liệu có thể thay thế bột mỳ bằng cái gì?

Tất cả các loại thức ăn có bột mỳ cần tránh không cho trẻ ăn. Có thể thay bột mỳ bằng các loại bột gạo, bột sắn, bột ngô, bột đại mạch.

9. Liệu chuối có gây ra dị ứng ở trẻ không?

Có, chuối cũng có thể là nguyên nhân gây dị ứng.

10. Con tôi bị viêm mũi, cháu muốn tôi nuôi chó, mèo trong phòng. Liệu điều đó có gây nguy hiểm gì cho cháu không?

Khi trẻ bị viêm mũi do dị ứng, viêm phế quản, hen phế quản..., không nên nuôi cá, chim, chó, mèo trong phòng. Lông của các con vật này và thức ăn của chúng có thể là nguyên nhân gây dị ứng hoặc phản ứng của đường hô hấp.

11. Con tôi bị sổ mũi và ho do bụi trong nhà gây nên, chúng tôi cần làm gì?

Cần phải làm ẩm không khí trong phòng, thường xuyên thông gió. Nên là quần áo ngủ và chăn đệm của trẻ trước khi cho trẻ đi ngủ. Trẻ cần được điều trị bằng phương pháp chống dị ứng do bụi.

12. Dị ứng sữa bò làm cho con tôi bị nôn và đi ngoài mỗi khi uống. Trong trường hợp này tôi cần làm gì?

Trẻ bị dị ứng sữa bò có thể bị nôn nhiều, sau đó đi ngoài lỏng. Ở một số trẻ, dị ứng sữa bò còn kèm theo cả đau bụng. Trường hợp này cần gọi cấp cứu. Trong khi đợi bác sĩ tới, nên cho trẻ đi nằm và cho uống nước.

VIII. Tã lót

1. Con tôi thét lên mỗi khi cháu đái ướt tã lót. Vì sao vậy?

Trẻ khóc thét lên khi đái ướt tã có nhiều nguyên nhân khác nhau:

- Bị hăm ở vùng mông và bẹn: Trẻ thường đái rất ít lần.

- Viêm âm đạo (ở các bé gái): Bị đau khi tiểu tiện, có các chất nhầy chảy ra từ âm đạo.

- Ngứa hoặc bị hẹp quy đầu (ở các bé trai), làm cho việc đi tiểu khó.

- Ống dẫn nước tiểu hẹp hay có dị tật bẩm sinh làm trẻ bị viêm nhiễm ở hệ thống bài tiết nước tiểu.

2. Để tã ngấm nước tiểu lâu không thay cho trẻ có thể gây ra viêm nhiễm không?

Có, rất có thể, đặc biệt đối với các bé gái. Tã bẩn hoặc tã ướt làm cho các vi khuẩn có thể theo đường dẫn nước tiểu đi ngược lên, gây viêm nhiễm cho cả bọng đái của trẻ.

3. Ở vùng âm hộ của con gái tôi ở phía ngoài có màu đỏ. Nguyên nhân gây ra hiện tượng đó là gì?

Thuật ngữ y học gọi hiện tượng đó là viêm âm đạo, do quá trình viêm nhiễm hoặc chăm sóc không cẩn thận gây ra. Đó cũng là biểu hiện đầu tiên về dị ứng của trẻ. Ở một số bé gái, hiện tượng này cũng xuất hiện vài ngày đầu ngay sau khi sinh, nhưng sau đó lại tự mất đi và không cần phải điều trị.

4. Cái gì gây ra hăm ở trẻ. Khi có hăm xuất hiện thì cần phải làm gì?

Đa số trẻ trong những tháng đầu tiên có làn da rất nhạy cảm và dễ bị hăm. Hăm do chất amôniắc có trong nước tiểu ngấm vào các tã lót gây ra. Nếu trẻ bị hăm, cần chú ý:

- Thay tã lót cho trẻ thường xuyên.

- Luộc tã lót qua nước sôi, sau đó phơi dưới ánh nắng mặt trời. Phải giặt tã bằng xà phòng và rũ thật sạch.

- Không nên dùng các băng, các khố hút nước đóng tiếp cho trẻ.

- Hăm ở dạng nhẹ sẽ tự khỏi không cần phải điều trị. Chỉ cần bôi kem trẻ em vào các vết hăm hoặc dùng dầu hướng dương đã sát trùng bôi vào cũng được.

- Với hăm ở dạng nặng hoặc có mủ, tốt nhất là không bôi kem. Phải để hở chỗ hăm ra không khí trong phòng khoảng vài tiếng.

Các vết hăm khó điều trị có thể là biến chứng của dạng dị ứng thức ăn. Do đó, nếu bạn đang cho con bú thì không nên ăn các thức ăn có thể gây dị ứng cho con như: chocolate, cà phê, cá, trứng, sữa, đồ hộp, bánh ngọt, lạc, nấm, cam, nho, bắp cải muối... Nên hạn chế dùng sữa tươi và các sản phẩm làm từ sữa. Nếu con bạn nuôi bộ nên đổi sữa bột cho trẻ, tránh không cho trẻ uống nước hoa quả ép.

5. Tã lót của con tôi có mùi rất giống amoniac. Điều đó có bình thường không?

Đó là hiện tượng không bình thường, chứng tỏ chất amoniac trong nước tiểu còn đọng lại trên tã lót, quần áo của trẻ. Cần luộc tã lót trẻ qua nước sôi, giặt bằng xà phòng, phơi hoặc là thật kỹ.

6. Làm thế nào để biết được con tôi có bị viêm bàng quang hay không?

Khi bị viêm bàng quang, trẻ sẽ có biểu hiện đái buốt, đái nhiều lần, lượng nước tiểu ít. Trẻ có thể bị sốt, biếng ăn, nôn mửa, đau bụng dưới. Nước tiểu có màu đục hoặc màu hồng. Nhiều trường hợp trẻ viêm bàng quang mà không có biểu hiện rõ ràng. Do đó, cần phải thường xuyên cho trẻ đi khám. Nếu không xét nghiệm nước tiểu, các bác sĩ rất khó chẩn đoán chính xác bệnh này.

7. Con gái sơ sinh của tôi tiết ra chất nhầy màu nâu từ âm đạo. Cháu có sao không?

Không cần phải lo lắng. Nếu hiện tượng đó xảy ra trong vòng 10 ngày đầu tiên sau khi trẻ sinh ra, nó sẽ tự hết đi sau 3-4 ngày.

8. Trên tã lót của con tôi xuất hiện các vết màu hồng. Liệu cháu có bị làm sao không?

Các vết màu hồng là do sự thay đổi màu sắc nước tiểu gây ra. Các thức ăn như củ cải đỏ, hạt anh đào cũng làm cho nước tiểu có màu hồng hoặc đỏ. Một số loại thuốc nhuận tràng chứa chất Fenolftalein cũng có thể làm cho nước tiểu chuyển màu hồng hoặc màu đỏ. Màu hồng của nước tiểu cũng có khi do chảy máu trong đường tiết niệu gây ra. Nếu phát hiện ra các vết màu hồng ở tã lót, bạn cần đưa nước tiểu của trẻ đi xét nghiệm; theo dõi chế độ dinh dưỡng và các loại thuốc trẻ đang dùng. Nếu cần, nên cho trẻ tới bác sĩ nhi khoa để khám.

IX. Tiêm chủng

1. Con tôi có nhất thiết phải tiêm chủng không? Nếu có thì cần tiêm những vacxin gì và vào thời điểm nào?

Việc tiêm chủng cho trẻ để phòng các loại bệnh viêm nhiễm là cần thiết. Có rất ít trường hợp cơ thể có phản ứng đối với tiêm chủng. Chỉ có bác sĩ mới là người quyết định không cần tiêm chủng cho trẻ.

Trong năm đầu, trẻ cần được tiêm chủng phòng lao, bạch hầu, ho gà, uốn ván. Trong năm thứ hai, trẻ cần được tiêm phòng sởi, quai bị và 2 mũi phòng bạch hầu. Năm thứ 3, trẻ lại được tiêm phòng lao, bạch hầu, ho gà và uốn ván tới năm 7 tuổi. Trước khi tiêm chủng, trẻ cần được bác sĩ khám và đo nhiệt độ.

2. Đứa con sơ sinh của tôi khóc suốt 2 giờ liền sau khi tiêm phòng ho gà, nhiễm trùng và uốn ván. Sau đó cháu bị sốt. Tôi cần phải làm gì?

Việc trẻ kêu gào, khóc lóc kéo dài cũng có thể làm tăng thân nhiệt. Trong trường hợp đó, cần cởi bớt quần áo cho trẻ, đắp khăn ướt và gọi cấp cứu. Nếu trẻ sốt hơn 38 độ C, cần cho trẻ đi khám. Triệu chứng trên cũng có thể là phản ứng của trẻ đối với vacxin phòng ho gà.

3. Con tôi đã được tiêm chủng phòng sởi và quai bị. Sau này cháu có khả năng mắc các bệnh đó không?

Khả năng bị mắc bệnh là có nhưng rất thấp. Ngay cả khi trẻ có bị sởi hoặc quai bị thì cũng ở dạng nhẹ và không gây nguy hiểm gì.

4. Sau khi đã tiêm phòng ho gà, liệu con tôi có thể bị bệnh này không?

Hầu như không có chuyện đó, nếu có cũng chỉ ở dạng rất nhẹ.

5. Tôi đi công tác nước ngoài theo chồng và phải tiêm chủng. Liệu đứa con sơ sinh của chúng tôi có cần tiêm chủng không?

Các nước khác nhau tiến hành tiêm chủng phòng các loại bệnh khác nhau, tùy thuộc vào điều kiện, hoàn cảnh của từng nước. Bạn nên tham khảo ý kiến của các bác sĩ trước khi có quyết định cuối cùng.

6. Con tôi được tiêm chủng vào mông; sau 5 giờ, vết tiêm sưng lên và cứng lại. Tôi phải lau rửa chỗ đó thế nào? Phản ứng ở vết tiêm có bình thường không?

Chỗ tiêm chủng hơi sưng và cứng hoặc tấy đỏ là hiện tượng bình thường. Nhưng nếu xung quanh vết tiêm xuất hiện các vết chấm đỏ, hãy hỏi ý kiến bác sĩ vì đó có thể là dấu hiệu của viêm nhiễm hoặc phản ứng của cơ thể đối với vacxin. Trong trường hợp này, nên cho trẻ nằm lên giường, dùng dung dịch sát trùng lau xung quanh vết tiêm. Không được đụng vào vết tiêm; hãy cho trẻ mặc quần rộng. Lần sau khi tiêm chủng nên tiêm vào chỗ khác.

7. Tôi biết rằng đa số vacxin được làm từ trứng. Con tôi bị dị ứng với trứng. Vậy có nên cho cháu tiêm chủng không?

Có thể tiêm chủng được vì dị ứng với các vacxin hoàn toàn khác dị ứng với trứng.

8. Khi tiêm chủng cho trẻ, nên tiêm vào chỗ nào?

Mỗi loại vacxin có đường riêng của mình để vào cơ thể để chúng hòa tan được nhanh hơn.

9. Tại sao tiêm chủng phòng bệnh đậu mùa không được coi là bắt buộc đối với trẻ nữa?

Bệnh đậu mùa coi như đã được thanh toán hoàn toàn trên thế giới.

10. Tiêm chủng có nguy hiểm gì đối với trẻ không?

Nếu tuân thủ mọi quy định thì tiêm chủng hoàn toàn vô hại. Tiêm chủng làm tăng thêm sức đề kháng của cơ thể đối với một số bệnh nguy hiểm (có thể gây ra tử vong hoặc tàn tật ở trẻ).

X. Sự phát triển của trẻ

1. Con tôi có cặp mắt màu xanh. Liệu cháu có thể giữ được màu mắt này khi lớn không?

Trẻ sinh ra có thể có mắt màu xanh hoặc màu đen. Những trẻ mắt đen sẽ không thay đổi về màu mắt, còn những trẻ mắt xanh có thể sẽ thay đổi trong vòng 6 tháng đầu tiên. Màu sắc của mắt được xác định bởi gene của bố hoặc mẹ.

2. Trẻ sơ sinh có phân biệt được màu sắc không?

Đứa trẻ sơ sinh không phân biệt được màu sắc. Khoảng tuần thứ 10, trẻ mới có phản ứng đối với màu sắc. Người ta cho rằng, khoảng 3-4 tháng tuổi, trẻ có khả năng phân biệt màu như người lớn.

3. Khi nào con tôi bắt đầu biết sợ người lạ?

Khoảng 5-6 tháng, trẻ biết phân biệt đâu là người quen, đâu là người lạ. Nếu sau 10 tháng tuổi mà trẻ vẫn không phân biệt được người quen với người lạ thì cần cho trẻ đến bác sĩ thần kinh để khám.

4. Khi nào con tôi có thể bò được?

Trẻ bắt đầu bò không sớm hơn 6 tháng. Lúc đầu, trẻ trườn tới gần các đồ vật mà nó thích và bắt đầu bò tích cực vào tháng thứ 7. Có trẻ bò bằng đầu gối, có trẻ lết mông, một số trẻ bỏ bò mà đi luôn. Bò chẳng qua là bước trung gian giữa ngồi và đi, không nhất thiết phải có.

5. Khi nào con tôi mới với được các đồ vật và cầm nắm chúng bằng tay?

Cuối tháng thứ nhất, đầu tháng thứ 2, trẻ bắt đầu muốn với các đồ vật. Tới tháng thứ 3, thứ 4, trẻ có thể với tay nắm các đồ vật. Tới tháng thứ 5, trẻ có thể dùng hai tay, sau đó một tay để lấy đồ chơi. Nếu bố mẹ thường xuyên chơi với trẻ thì tới tháng thứ 6, trẻ có thể dùng một tay giữ và đổi đồ chơi một cách tự tin.

6. Tôi có thể gần như nhấc đứa con tôi lên khi cháu bấu các ngón tay vào tôi. Liệu điều đó có lợi cho sự phát triển của trẻ hay có hại cho cháu?

Bấu chặt của trẻ sơ sinh là một trong những phản xạ bẩm sinh. Đến khoảng 3 tháng, phản xạ này sẽ tự mất dần đi. Thường xuyên nhấc trẻ lên bằng cách để trẻ bấu vào tay là không nên vì điều đó có thể làm trẹo các khớp cổ tay của trẻ. Nên tìm cách chơi khác an toàn hơn.

7. Bụng của con tôi rất cứng và phồng. Liệu cháu có bị làm sao không?

Ở trẻ sơ sinh, do hệ thống thần kinh giúp cho ruột nhỏ lại chưa được hoàn thiện, hoặc do các rối loạn trong hệ tiêu hóa nên tình trạng đầy hơi trong ruột hay xuất hiện. Lúc đó, bụng trẻ phình to và rất cứng. Nhiều khi tình trạng này còn kèm theo cả đau bụng nữa. Khi đó, nên chườm ấm lên bụng trẻ, xoa bụng trẻ nhẹ nhàng theo chiều kim đồng hồ, cho trẻ tới bệnh viện khám.

8. Tinh hoàn của con tôi không tụt xuống phía dưới. Nguyên nhân do đâu? Có cần phải mổ để khắc phục tình trạng này không?

Các tuyến sinh dục của đàn ông hình thành trong quá trình phát triển của bào thai. Thường thường đến tuần 32-36 của thai kỳ, tinh hoàn sẽ chuyển xuống vùng bẹn. Nó sẽ tụt hẳn xuống phía dưới khi sinh, nếu đứa trẻ đủ tháng. Nếu trẻ đẻ non, tinh hoàn có thể không kịp tụt xuống. Trong trường hợp này, thường các tinh hoàn sẽ tự tụt xuống trong vòng 1 năm. Nếu không, bạn cần gặp bác sĩ ngoại khoa để quyết định xem có cần phải phẫu thuật không?

9. Khi nào thì con tôi có thể xác định đúng người và đồ vật?

Ngay đứa trẻ sơ sinh cũng có thể nhìn được mặc dù còn chưa rõ nét. Đến 6-8 tháng, trẻ đã có khả năng xác định đúng người và đồ vật, nhìn theo các vật đang chuyển động và các vật sáng.

10. Khi nào con tôi có thể nhìn được?

Ngay sau khi sinh ra, trẻ đã có khả năng nhìn và phân biệt màu tối với màu sáng. Sau 2 tuần, trẻ có thể nhìn chăm chú các vật lớn. Nếu để ý, bạn sẽ thấy trẻ nhìn bạn rất thích thú trong lúc bú hoặc cho ăn.

11. Khi nào con tôi có thể giữ được đồ chơi và các đồ vật khác?

Ngay từ khi sinh, trẻ có thể đã nắm giữ đồ vật người lớn đưa cho nhờ có phản xạ bẩm sinh về cầm nắm. Trước 4-5 tháng, trẻ chưa có khả năng tự cầm nắm đồ chơi nên nó chỉ giữ cái gì vừa tay và tìm cách đẩy những cái khác ra.

12. Khi nào trẻ bắt đầu nhận biết mặt và giọng nói của người lớn?

Khoảng tháng thứ 3, trẻ bắt đầu biết được các đồ vật quen thuộc. Từ tháng thứ 3 đến tháng thứ 6, trẻ lắng nghe giọng nói của mẹ và những người xung quanh.

13. Khi nào con tôi có thể tự lật người khi ngủ được?

Đối với trẻ phát triển bình thường, từ tháng thứ 4, trẻ có thể tự nằm nghiêng, tháng thứ 5 nằm sấp và tháng thứ 6 lật từ sấp ra ngửa.

14. Khi nào trẻ biết cười đáp lại nụ cười và lời lẽ của người lớn?

Khi được 1,5 đến 2 tháng, trẻ có thể đã biết cười khi giao tiếp với người lớn.

15. Con tôi bò lùi lại phía sau chứ không phải tiến lên phía trước. Liệu điều đó có bình thường không?

Khi đứa trẻ bắt đầu bò bằng đầu gối, nó hay lùi lại phía sau. Đó là hiện tượng hoàn toàn bình thường trong quá trình phát triển của trẻ. Nếu đến 10 tháng tuổi, trẻ vẫn tiếp tục bò lùi thì cần cho trẻ đi khám bác sĩ nhi khoa.

16. Khi nào thì trẻ có thể tự ngồi được?

Khả năng này ở trẻ xuất hiện vào các thời điểm rất khác nhau, từ 4,5 tháng đến 8 tháng.

17. Ở độ tuổi nào, trẻ đang bú mẹ có thể ngẩng đầu, chống tay nhỏm bụng lên được?

Đến cuối tháng thứ 2, khi nằm sấp, trẻ đã có thể ngẩng đầu và ngực. Nếu đến 4 tháng, trẻ vẫn không ngẩng đầu lên được, cần đưa trẻ tới bác sĩ thần kinh khám.

18. Đứa con 5 tháng tuổi của tôi thích dùng tay trái để bò. Liệu lớn lên cháu có bị thuận tay trái không?

Rất khó nói lớn lên trẻ sẽ thuận tay nào. Trong vòng năm đầu tiên, trẻ sử dụng cả hai tay luân phiên nhau, còn việc trẻ thuận tay nào sẽ diễn ra muộn hơn.

Người ta cho rằng thói quen thuận tay trái hay tay phải thuộc bẩm sinh, sớm hay muộn nó sẽ được bộc lộ rõ. Ước tính có khoảng 10% người trên trái đất là thuận tay trái. Nếu trẻ thuận tay trái thì việc "cải tạo" tay trẻ là không cần thiết.

19. Khi nào trẻ có thể tự đứng một mình được?

Đa số trẻ bắt đầu tự đứng được vào khoảng tháng thứ 9; tới tháng thứ 10 trẻ có thể tự đứng được tới 10 giây. Một số trẻ ở độ tuổi này đã chập chững bước đi những bước đầu tiên.

VII. Sự phát triển về mặt xã hội của trẻ

1. Khi nào có thể cho trẻ sơ sinh đi dạo được?

Trong vòng 3-4 ngày đầu sau khi mới ở bệnh viện về, chưa nên cho trẻ đi dạo ngay. Phải để cho trẻ có thời gian làm quen dần với khung cảnh trong nhà. Sau đó, hằng ngày có thể đưa trẻ đi dạo khoảng 15-20 phút (nếu trời ấm), rồi tăng dần lên 45-60 phút. Nếu ngoài đường trời lạnh, gió mạnh, không nên cho trẻ đi dạo mà nên mở cửa sổ nhỏ trong vòng 10-15 phút để trẻ ngủ trong phòng.

2. Khi nào có thể cho trẻ đang bú mẹ ra bãi tắm được?

Trẻ đang bú mẹ trước 6 tháng tuổi không nên cho ra bãi tắm. Từ 6 đến12 tháng tuổi, nếu có cho ra bãi tắm cũng chỉ giới hạn trong khoảng 30-60 phút/ngày vào các giờ buổi sáng và buổi chiều. Cần có các điều kiện chống cho trẻ khỏi bị tác động của ánh nắng mặt trời.

Trẻ 12-24 tháng có thể ra ngoài bãi tắm từ 1 đến 2 giờ, trước 11 h sáng và sau 16 h chiều. Nếu da trẻ nhạy cảm với ánh nắng mặt trời, nên hạn chế việc cho trẻ ra ngoài nắng.

3. Liệu có thể cho trẻ đang bú mẹ đi du lịch và ngủ cùng trong các lán, lều bạt du lịch không?

Không nên. Trẻ có thể đi du lịch cùng người lớn khi đã tự đi, có thể ăn chung cùng người lớn, thích nghi với sự thay đổi về mặt nhiệt độ. Thường đó là những trẻ hơn 5 tuổi.

4. Việc cho trẻ tập bơi lúc trẻ còn bú mẹ có lợi không?

Có, rất tốt nếu tập cho trẻ bơi từ lúc 1,5 tháng tuổi.

5. Các loại thuốc chống muỗi có nguy hiểm gì đối với trẻ đang bú mẹ không?

Dùng thuốc chống muỗi trong phòng có trẻ sơ sinh là không nên. Cần tạo các điều kiện khác để chống muỗi như mắc màn, chắn lưới ở cửa.

6. Tôi đang cho đứa con 2 tuổi học ngoại ngữ, như vậy có quá sớm không?

Đối với những đứa trẻ đã nói tốt tiếng mẹ đẻ, việc học ngoại ngữ không có khó khăn gì cả. Khi đó, trẻ đã có khả năng phân biệt tiếng mẹ đẻ với ngoại ngữ. Nhưng nếu vì một lý do nào đó trẻ chậm phát triển về mặt ngôn ngữ thì ngoại ngữ dễ làm cho trẻ nhầm lẫn với tiếng mẹ đẻ.

7. Đứa con 1 tuổi của tôi chỉ chơi một mình, không quan tâm tới những trẻ khác. Điều đó có bình thường không?

Bạn đừng lo lắng gì về chuyện con bạn không chơi với những đứa trẻ khác. Thường trước 2-2,5 tuổi, trẻ còn chưa biết chơi với nhau. Đối với trẻ 1 tuổi, người quan trọng nhất là mẹ, còn những người khác đều là "người lạ" cả. Động cơ chủ yếu giúp cho đứa trẻ khám phá thế giới xung quanh là các đồ vật khác nhau, ý muốn được điều khiển chúng. Sự tò mò của trẻ đối với các đồ vật thể hiện mức độ phát triển của trẻ ở độ tuổi này. Bằng sự có mặt hay giọng nói của mình, người mẹ cần khuyến khích động viên trẻ. Khi được 2 tuổi, trẻ bắt đầu có sự giao tiếp với những đứa trẻ khác và quan tâm xem chúng làm cái gì.

8. Đứa con 18 tháng tuổi của tôi thường hét lên khi những trẻ khác đến nhà và chơi đồ chơi của nó. Tôi phải xử lý thế nào?

Hành động đó của trẻ cũng không có gì là lạ cả. Mặc dù trẻ thích giao tiếp với những đứa trẻ khác nhưng chúng ít chơi với nhau. Trẻ ở tuổi này thích chơi một mình hoặc tranh giành sở hữu một thứ đồ chơi nào đó. Trẻ chỉ cho bạn mượn hoặc chơi đồ chơi của nó trong trường hợp nó đã chán. Phải mất nhiều thời gian để dạy trẻ cho bạn cùng chơi đồ chơi.

Bạn có thể giúp con mình trở nên hào hiệp. Khi trẻ đã lớn hơn, nên đề nghị trẻ cho ai đó mượn đồ chơi. Nhưng không được bắt ép trẻ nếu nó không thích. Khi trẻ cho mượn đồ chơi, nên theo dõi để trẻ lấy lại đồ chơi đó. Dần dần, con bạn sẽ hiểu rằng có thể góp một đồ chơi, một quả bóng để mọi người cùng chơi chung. Bạn đừng tiếc thời gian và sức lực để con của bạn có thể giao tiếp với những đứa trẻ khác dù chỉ vài lần trong 1 tuần. Trước khi muốn dạy trẻ chia đồ chơi cho người khác, trẻ cần có vài tháng hòa nhập trong cộng đồng với những đứa trẻ khác và làm quen với chúng.

9. Khi nào nên cho trẻ đi mẫu giáo?

Lứa tuổi thích hợp nhất cho trẻ đi mẫu giáo là 3 tuổi. Nhưng nhiều đứa trẻ cảm thấy thoải mái trong cộng đồng với những đứa trẻ khác sớm hơn. Điều quan trọng nhất là chuẩn bị từng bước cho trẻ quen với chế độ sinh hoạt ở mẫu giáo.

10. Con tôi 2 tuổi, có nên đội mũ bảo hiểm cho cháu khi đi xe máy không?

Không cần, ở tuổi này nên để trẻ ngồi sau và có người lớn giữ.

11. Con tôi đang bị cúm, liệu có nên cho cháu đi máy bay du lịch cùng chúng tôi không?

Nếu con bạn bị cảm cúm, nên tạm hoãn chuyến du lịch bằng máy bay, đợi cháu khỏi hẳn rồi hãy đi.

12. Đứa con 1 tuổi của tôi dạo này rất khó ngủ. Có thể nguyên nhân là do tiếng đàn do anh cháu đánh quá to chăng?

Đúng, các âm thanh lớn của nhạc cụ, ti vi, đài... đều có ảnh hưởng tới trạng thái cơ thể của trẻ, làm cho nó hay quấy khóc, khó ngủ.

13. Đứa con 1 tuổi của tôi rất hay đòi "đưa đây"! Liệu như vậy có tốt không?

Bạn đừng lo. "Đưa đây cho con" trong khái niệm của trẻ có nghĩa là "đưa đây cho con xem", "cho con sờ thử". Khi bạn đưa cho cháu vật gì đó, nó sẽ lật qua lật lại rồi đưa lên miệng. Đó là cách để đứa trẻ tìm hiểu thế giới xung quanh. Tất nhiên, cũng không nên đưa cho trẻ tất cả những gì mà nó đòi.

Đứa trẻ cũng cần biết từ "không được". Nhưng sẽ không tốt nếu trẻ phải nghe từ đó thường xuyên. Cách tốt nhất là bạn để xung quanh trẻ ít các đồ vật để trẻ có thể đòi được.

14. Các xe đẩy gấp được có an toàn không?

Có, vì trong thiết kế của xe người ta đã kiểm tra rất kỹ rồi.

VIII. Khả năng nói của trẻ

1. Khi nào trẻ bắt đầu phát âm những từ đầu tiên?

Thường sau tháng thứ 9, trẻ có thể phát âm những từ "mẹ", "bố". Sau một năm tuổi, trẻ sẽ phát âm được các từ khác.

2. Trẻ gần 1 tuổi thường phát âm được mấy từ? Đến cuối năm thứ hai, vốn từ này tăng lên bao nhiêu?

Đến cuối năm thứ nhất, trẻ có thể phát âm được khoảng 3 đến 5 từ có nghĩa. Đến cuối năm thứ 2, trẻ có thể nói được 80-100 từ, có trẻ nói được tới 200 từ.

3. Đứa con 1 tuổi rưỡi của tôi vẫn chưa phát âm được các từ như "mẹ", "bố". Liệu điều đó có bình thường không?

Đối với đa số trẻ, như vậy là không bình thường. Cần cho trẻ tới bác sĩ thần kinh để khám và thử thính giác.

4. Đứa con 2 tuổi của tôi bị tật nói lắp. Khi cháu lớn lên, tật nói lắp có tự hết đi được không?

Trong trường hợp này, không nên hy vọng dị tật này sẽ tự hết. Cần cho trẻ tới gặp bác sĩ chuyên khoa về phát âm để có kết luận cụ thể xem trẻ có phải theo học các lớp dạy phát âm đặc biệt hay không?

IX. Tính di truyền

1. Tôi bị viêm khớp di truyền. Cần phải chú ý tới những triệu chứng gì ở con tôi? Ở lứa tuổi nào, bệnh có thể xuất hiện?

Trước hết, cần phải xác định rõ bạn bị viêm khớp di truyền ở dạng nào. Nếu là dạng thấp khớp, bệnh có thể xuất hiện ở trẻ ở độ 3 tuổi và thường gặp sau khi trẻ bị viêm họng cấp. Việc điều trị sớm có thể phòng ngừa được bệnh này. Thấp khớp cũng có thể gặp ở trẻ giữa năm thứ nhất và năm thứ hai. Đứa trẻ có thể bị sốt cao, đau nhức trong các khớp xương hoặc các khớp xương bị sưng tấy. Trẻ cần được đưa tới bác sĩ khám.

Bệnh viêm khớp do nhiễm trùng có thể xuất hiện trong 2 năm đầu. Trẻ bị sốt, sưng khớp, tấy đỏ các khớp. Viêm khớp do nhiễm trùng chỉ xảy ra ở 1

khớp nào đó nên cần tiến hành điều trị ngay; nếu để lâu, bệnh sẽ thành mạn tính.

2. Tôi và chồng tôi đều có tóc màu đen. Tại sao tóc của con tôi lại có màu bạch kim?

Trong đa số các trường hợp, màu tóc của bố mẹ sẽ là màu tóc của con. Nhưng hiện nay, người ta còn chưa tìm được cơ cấu về mặt gene của việc chuyển màu tóc từ bố mẹ sang con. Do đó, khoa học chưa giải thích được tại sao đa số trẻ có màu tóc giống màu tóc của bố mẹ, còn một số khác lại không.

3. Nguyên nhân của bệnh viêm khớp là gì? Khi trẻ lớn, bệnh có đỡ không hay sẽ nặng thêm?

Nguyên nhân chính xác gây ra bệnh viêm khớp hiện vẫn chưa được xác định rõ. Một trong các nguyên nhân chính gây viêm khớp là phản ứng đối với việc viêm nhiễm hoặc dị ứng. Hiện nay, nhiều nghiên cứu đang được tiến hành để tìm ra nguyên nhân của bệnh thấp khớp. Các nhà bác học nghi ngờ một loại virus phát triển chậm là thủ phạm chính.

Những đứa trẻ bị thiếu hụt về miễn dịch rất dễ viêm khớp. Thường bệnh này phát mạnh vào thời kỳ phát dục.

4. Đứa con của tôi bị bệnh tắc ruột. Liệu đứa thứ hai có bị bệnh đó không?

Tắc ruột là một bệnh di truyền. Tuyến dưới của dạ dày, tuyến ruột và đường tiêu hóa bị tắc do đờm từ đường hô hấp đẩy xuống. Có thể nghĩ đến bệnh này nếu trẻ đã ra đời mà không thấy có phân su.

Chỉ có xét nghiệm mồ hôi mới có thể giúp chẩn đoán chính xác bệnh tắc ruột, nhưng lấy được mồ hôi của trẻ sơ sinh không phải là dễ. Phải đợi tới khi trẻ được 2-3 tháng mới có thể lấy đủ lượng mồ hôi cần thiết để xét nghiệm.

Trẻ bị tắc ruột có các triệu chứng chính kéo dài trong vòng nhiều tháng: không tăng cân, phân ít, màu không bình thường, mùi rất khó chịu, biếng ăn. Ngoài ra, trẻ có thể có các biểu hiện khác như ho kéo dài, dị ứng với sữa... Nếu xét nghiệm mồ hôi khẳng định đúng trẻ bị tắc ruột, cần đưa trẻ tới trung tâm nghiên cứu gene để tư vấn và có phương pháp điều trị.

5. Chồng tôi hay bị cao huyết áp. Vậy cần lưu ý triệu chứng gì ở con tôi?

Hãy để ý xem trẻ có bị đau đầu, căng thẳng, mệt mỏi, thị lực giảm hay không. Sau 3 tuổi, cần thường xuyên đo huyết áp cho trẻ. Thường thì cho đến 5 tuổi, các hiện tượng trên sẽ không xuất hiện. Tuy nhiên, cần tổ chức chế độ dinh dưỡng hợp lý, điều độ, cho trẻ tập thể dục.

Nên nhớ rằng, bệnh cao huyết áp không mang tính di truyền mà chỉ có khuynh hướng dễ mắc bệnh. Nhưng bạn cũng cần có các biện pháp ngăn ngừa sự phát triển của bệnh này đối với trẻ.

6. Tôi và chồng tôi là những người có hồng cầu thấp. Làm thế nào để biết được con chúng tôi có bị bệnh đó không?

Phương pháp xét nghiệm máu có thể giúp xác định con bạn có bị thiếu máu do lượng hồng cầu thấp hay không. Nếu không phát hiện ra, khi cháu được hơn 6 tháng nên, đưa cháu tới các trung tâm y tế lớn để dùng các phương pháp phức tạp hơn nhằm chẩn đoán bệnh này.

X. Chấn thương

1. Những triệu chứng của chấn thương sọ não là gì?

Chấn thương sọ não có thể kèm theo ngất xỉu kéo dài từ vài giây đến vài phút ngay sau khi bị chấn thương. Sau đó, trẻ sẽ trở lại bình thường. Các triệu chứng khác là chóng mặt, mệt mỏi, đau đầu, mất ngủ, buồn nôn, nôn mửa. Bất kỳ đứa trẻ nào bị chấn thương sọ não cũng cần được bác sĩ khám kỹ để xác định mức độ của chấn thương.

2. Đứa con 2 tuổi của tôi bị ngã theo bậc cầu thang xuống. Nhìn bề ngoài cháu không sao cả. Làm thế nào để biết được cháu có bị các chấn thương bên trong hay không?

Khi trẻ bị ngã cầu thang mà không bị ngất hoặc không có các vết chấn thương rõ thì chỉ cần khám bên ngoài là đủ. Cần kiểm tra xem trên cơ thể trẻ có vết chảy máu bên trong hay sưng tấy gì không, đặc biệt ở vùng đầu của trẻ. Do sợ hãi hoặc khóc nhiều sau khi ngã nên trẻ thường có vẻ mệt mỏi, uể oải. Nếu trẻ ngủ, cần đánh thức trẻ dậy để kiểm tra xem trẻ có bình thường không.

Trẻ bị nôn, chóng mặt hoặc không bình thường là triệu chứng của chấn thương sọ não. Nếu trẻ nôn, đau bụng, ăn kém thì có thể cú ngã đã gây ảnh hưởng đối với khoang bụng. Nếu trẻ bị đau khi đi lại, cầm nắm hoặc bị sưng tấy thì có thể bị gãy xương. Trong các trường hợp đó, cần cho trẻ đi bác sĩ khám hoặc soi chụp nếu cần thiết.

3. Đứa con đang bú của tôi bị ngã từ trên bàn, đập đầu xuống đất. Nhìn bên ngoài cháu bình thường, chỉ có vẻ hơi mệt mỏi. Liệu có đáng phải lo lắng không?

Mệt mỏi, uể oải là hiện tượng hay gặp sau khi bị chấn thương ở trẻ đang bú mẹ. Nếu sau khi bị ngã đập đầu xuống, trẻ chỉ khóc khoảng 15 phút, sau đó nín hẳn, vẻ mặt bình thường, không bị nôn thì chắc cháu không bị chấn thương sọ não. Sau khi ngã, có thể cho cháu sinh hoạt như cũ. Nếu cháu bị ngã mạnh, sau đó bị nôn, uể oải, đau đầu, bỏ ăn, mặt tái trong vòng vài giờ, dễ ngủ nhưng dễ dậy thì cần khẩn trương đưa cháu đi khám.

4. Con tôi ngồi trong xe đẩy, xe bị lật và cháu ngã, trên mắt cháu có một vệt sưng tím lại, rất ngứa. Liệu cháu có bị làm sao không?

Nếu sau khi ngã, con bạn không bị ngất; sau khi hết sợ và nín khóc, thái độ cháu vẫn bình thường thì không có gì phải lo lắng. Cần rửa vết thương sưng bằng nước sạch và xà phòng, sau đó dùng đá lạnh chườm để không bị tím lại. Nếu cháu bị ngất hoặc bị nôn, cần đưa đi cấp cứu.

5. Đứa con đang bú mẹ của tôi bị ngã khỏi giường và đập đầu khá mạnh. Sau đó cháu rất hay bị nôn. Tôi phải làm gì?

Hãy giữ bình tĩnh. Bạn hãy thử xác định lại chính xác tình trạng chung của trẻ, chú ý màu da mặt, nhịp thở, các hành vi khác của trẻ. Trong vòng 1-2 tiếng, không cho trẻ ăn gì mà chỉ cho uống nước thôi.

Nếu vết sưng càng to thì vết đập là rất mạnh. Bạn hãy lấy đá chườm lên các vết thương đó. Nếu trẻ vẫn tiếp tục nôn trong vòng 1 giờ sau khi ngã, cần cho trẻ đi cấp cứu. Nếu trẻ ngừng nôn, cần tiếp tục theo dõi trong vòng 8-12 tiếng tiếp sau đó.

6. Con tôi đi khập khiễng mặc dù tôi nhớ cháu không hề bị ngã. Vậy nguyên nhân do đâu?

Trước hết, cần phải kiểm tra xem giày dép của cháu đi có vừa, thoải mái không. Sau đó, hãy kiểm tra chân trẻ xem có các vết xước không, móng chân có sao không. Nếu cháu không sao, có thể đưa cháu đến bác sĩ ngoại khoa hoặc bác sĩ chỉnh hình để khám.

7. Con tôi bị ngã đập mông xuống đất. Sau khi ngã, cháu nín thở mất một lúc lâu. Liệu cháu có làm sao không? Tôi phải làm gì?

Trong trường hợp này, cần cho trẻ đến trạm xá gần nhất hoặc bác sĩ ngoại khoa để khám xem trẻ có bị ảnh hưởng gì tới cột sống không.

8. Tôi nắm 2 tay con tôi và nhấc lên, cháu thét lên và một tay cháu không cử động được. Tôi đã làm gì để cháu bị như vậy?

Có thể lúc bế cháu lên, do vô ý, bạn đã làm khớp cẳng tay của bé bị sái. Cần cho cháu đến bác sĩ khám để nắn lại khớp.

9. Con tôi 2 tuổi, sau lần ngã từ cầu thang xuống, một bên vai của cháu cao hơn bên kia. Tôi có cần cho cháu đi khám không?

Cần cho cháu đi khám vì có thể con bạn bị gãy hoặc trật xương bả vai.

10. Một bài báo viết rằng khi thay tã, nếu thường xuyên nhấc chân trẻ thì trẻ sẽ bị vẹo đùi. Có đúng không? Tôi phải làm gì?

Nếu bạn giữ chân trẻ không lâu thì không thể vẹo đùi được. Nhưng nếu bạn muốn kiểm tra chân của cháu có bằng nhau không, hãy đặt cháu nằm ngửa, co hai chân lại rồi kéo thẳng ra, xem đầu gối có bằng nhau không. Nếu bạn muốn, có thể đưa trẻ đến bác sĩ chỉnh hình khám.

11. Đứa con 2 tuổi của tôi bị kẹp ngón tay vào cánh cửa, các ngón tay đỏ lên và còn lại vệt khá sâu mặc dù vẫn cử động bình thường. Tôi có cần cho cháu đi chụp Rơnghen không?

Bạn nên cho cháu đi chụp Rơnghen để kiểm tra xem xương các ngón tay có bị gãy hay không.

12. Tôi có cảm giác con mình bị sai khớp đùi bẩm sinh. Làm thế nào để kiểm tra được điều đó?

Khi bạn quấn tã cho cháu, hãy để ý xem hai đùi của cháu (cả phía trước và phía sau) xem có đều nhau hay không (nếu bình thường thì chúng phải đều nhau) hoặc gập chân trẻ lại để kiểm tra. Nếu cần, bạn có thể đưa cháu tới bác sĩ chỉnh hình để kiểm tra thêm.

13. Con tôi bị ngã đập lưng, cháu kêu đau lưng. Liệu điều đó có nguy hiểm không? Tôi phải đưa cháu đi khám ở đâu?

Con bạn có thể bị ép cột sống, cần đưa cháu tới bác sĩ ngoại khoa hay các khoa chấn thương để khám.

XI. Táo bón và tiêu chảy

1. Thế nào thì được coi là táo bón? Nguyên nhân gây ra táo bón là gì?

Táo bón là hiện tượng ruột co bóp kém hoặc không đủ mạnh để bài tiết phân ra ngoài. Khi trẻ bị táo bón, phân thường cứng và khô.

Táo bón rất hay gặp ở trẻ bé khi thức ăn có quá nhiều mỡ, chất đạm và ít chất khoáng, cũng có khi do uống nhiều sữa bò, sữa bột vì ít sữa mẹ. Các cơ bụng và thành ruột cũng có một vai trò quan trọng trong việc gây ra táo bón. Những đứa trẻ còi xương, đẻ thiếu tháng rất hay bị táo bón. Ở những trẻ lớn hơn, táo bón thường do ăn quá nhiều thức ăn cứng hoặc không đủ lượng vitamin B1 cần thiết, có khi do lỗ hậu môn bị rạn.

2. Các loại sữa bột có chất sắt có phải là nguyên nhân gây táo bón ở trẻ đang bú mẹ không?

Trong các loại sữa bột cũng chỉ có một lượng sắt vừa đủ cho nhu cầu của cơ thể. Vì vậy sữa bột chứa chất sắt không phải là nguyên nhân gây táo bón.

3. Tôi phải làm gì nếu con tôi vừa bị tiêu chảy vừa bị nôn?

Nôn và tiêu chảy cùng một lúc sẽ làm cho cơ thể trẻ bị mất nước rất nhanh. Cần phục hồi lượng nước bị mất bằng cách cho trẻ uống nước chè, nước hoa quả và trong 24 giờ đầu tiên không cho trẻ ăn gì cả.

Nếu cơ thể trẻ trở lại bình thường, sau đó vài ngày, dần dần cho ăn uống trở lại như cũ, nhưng hạn chế cho uống sữa khi phân của trẻ chưa ổn định. Việc cho ăn sữa sớm có thể làm trẻ bị đi ngoài trở lại.

Nếu sau 24 giờ, trẻ vẫn tiếp tục tiêu chảy, nôn, bị sốt, mất ngủ, quấy khóc, xuất hiện các vết mẩn đỏ, hãy cho trẻ đi cấp cứu.

4. Tại sao phân của con tôi có màu xanh lá cây?

Phân của trẻ có màu xanh lá cây là hiện tượng không bình thường do dịch của mật qua ruột quá nhanh và không hòa lẫn với thức ăn đã được tiêu hóa. Những trẻ bị tiêu chảy cũng hay có phân màu xanh lá cây. Cần loại bỏ mỡ ra khỏi thức ăn của trẻ vì mỡ là thức ăn rất khó tiêu hóa. Thức ăn khó tiêu sẽ được các vi khuẩn biến thành các axit mỡ, các axit này dễ gây ra tiêu chảy ở trẻ. Nếu chế độ ăn kiêng không làm thay đổi màu sắc của phân, cần cho trẻ uống thuốc điều trị theo chỉ dẫn của bác sĩ.

5. Nếu đứa con đang bú của tôi bị táo bón, tôi phải cho cháu ăn thế nào?

Trước hết, bạn phải xác định xem thế nào là táo bón. Nếu hơn 2 ngày, con bạn không đi ngoài được hoặc có đi hằng ngày nhưng rất khó khăn thì mới được coi là táo bón. Việc cho trẻ ăn nhiều rau quả sẽ giúp cho cơ bụng và thành ruột co bóp tốt hơn. Các loại nước mận ép hoặc nước luộc củ cải cũng có tác dụng chống táo bón.

Cách đề phòng táo bón tốt nhất là tập cho trẻ thói quen đi ngoài vào một giờ cố định trong ngày. Các thuốc nhuận tràng chỉ nên uống sau khi hỏi ý kiến của bác sĩ.

6. Con tôi bị lòi dom, liệu có cần phải phẫu thuật để cắt bỏ không?

Lòi dom là hiện tượng thường gặp ở những trẻ thường xuyên bị táo bón hoặc rối loạn tiêu hóa. Lúc đầu, dom thường chỉ xuống ít, sau đó sẽ dài dần ra. Không cần phải cắt bỏ dom vội, cần có chế độ ăn uống phù hợp để dom tự thu lên. Chỉ phẫu thuật khi đã sử dụng các phương pháp khác mà vẫn không có kết quả.

7. Nhiều người nói rằng táo bón hoặc tiêu chảy kéo dài ở trẻ có thể gây ra lòi dom. Liệu có đúng như vậy không?

Táo bón hoặc tiêu chảy kéo dài sẽ dẫn đến sa trực tràng. Ngoài ra, một số bệnh khác như giãn ruột, rối loạn hệ thần kinh cũng gây sa trực tràng.

8. Con tôi cố tình không chịu đi ngoài, mặc dù tôi biết rằng cháu muốn đi ngoài. Tôi phải làm gì?

Đứa trẻ có thể cố tình không chịu đi ngoài mặc dù nó muốn đi. Tốt nhất là không nên bắt ép hoặc quát mắng trẻ, hãy đợi khi nào trẻ lớn hơn, việc giải thích cho trẻ sẽ dễ dàng hơn. Nhiều khi trẻ không muốn đại tiện vì sợ bị đau bụng hoặc do hậu môn bị rạn. Cần cho trẻ đi khám và có cách điều trị phù hợp.

9. Con tôi đại tiện khi phân ra thường kèm theo tiếng động khá to. Liệu cháu có bị làm sao không?

Đại tiện có tiếng động không quan trọng bằng số lần đại tiện của trẻ và phân của trẻ ra sao. Việc đại tiện kèm theo đẩy hơi gây ra tiếng động không có hại gì đối với sức khỏe. Nhưng nếu hiện tượng đó kèm theo đi ngoài lỏng, kéo dài, bị sốt, nôn, trong phân có máu thì cần cho trẻ đi khám.

10. Đứa con 18 tháng của tôi uống kháng sinh và cháu bị tiêu chảy. Liệu điều đó có bình thường không?

Kháng sinh có thể gây ra các rối loạn trong hoạt động của hệ tiêu hóa, gây ra tiêu chảy. Khi đó, cần cho trẻ đi khám để điều trị.

11. Đứa con đang bú mẹ của tôi bị ỉa chảy suốt ngày. Điều đó có làm cho cơ thể của cháu bị mất nước không?

Tiêu chảy kéo dài trong vòng 24 tiếng sẽ làm cho cơ thể bị mất nước, gây ra sự mất cân đối cho cơ thể. Khi cơ thể mất nước, dưới mắt trẻ thường xuất hiện các quầng thâm, da bụng trẻ nhẽo và không căng như bình thường.

12. Có nên sử dụng nến để thông hậu môn cho trẻ khi trẻ bị táo bón không?

Nến, cũng như tất cả các loại dụng cụ chống táo bón khác, chỉ nên sử dụng sau khi đã hỏi ý kiến của bác sĩ. Cách chống táo bón tốt nhất là có chế độ ăn uống hợp lý.

13. Sau khi tôi cho con uống viên sắt, phân của cháu có màu đen. Liệu điều đó có bình thường không?

Ở những trẻ uống các viên sắt có chứa sunfat sắt, phân thường có màu đen do tác động của các vi khuẩn trong hệ tiêu hóa đối với sunfat sắt. Điều đó không nguy hiểm đối với trẻ và không cần phải lo lắng.

14. Nếu con tôi có giun đũa, liệu mọi người trong gia đình có phải tẩy giun không?

Các thành viên trong gia đình nên đi thử phân, nếu có giun đũa nên đi tẩy giun.

15. Trong phân đứa con 18 tháng của tôi có những con giun nhỏ li ti như sợi chỉ. Tôi cần phải làm gì?

Đó chắc là giun kim. Nếu muốn biết chính xác, nên đi thử phân. Cần giữ vệ sinh sạch sẽ cho trẻ.

16. Trong phân của con tôi có các sợi đỏ như máu. Nguyên nhân gây ra hiện tượng đó là gì?

Đó chắc là các vết máu. Nguyên nhân có thể do cháu bị rạn lỗ hậu môn, bị viêm nhiễm. Cần cho cháu đi khám để xác định rõ thêm.

17. Con tôi bị tiêu chảy, tôi phải làm gì để giúp cháu?

Khi trẻ bị tiêu chảy, phân sẽ bị lỏng và đi nhiều lần. Đa số các trường hợp tiêu chảy có thể kéo dài từ vài ngày cho đến 1 tuần.

Mục đích chính khi chăm sóc trẻ bị tiêu chảy là giữ cho cơ thể trẻ không bị mất nước bằng cách cho uống các loại nước chè, nước hoa quả, nước rau. Không nên cho uống sữa và ăn các loại thức ăn cứng. Cần cho trẻ đến bác sĩ khám để tìm ra nguyên nhân và có phương pháp điều trị kịp thời.

18. Đứa con 2 tuổi của tôi vừa bị tiêu chảy 1 tuần, khỏi được vài ngày thì bị lại. Liệu có gì đáng phải lo lắng không?

Có, không loại trừ khả năng con bạn bị viêm nhiễm đường ruột kéo dài. Cần khẩn trương cho cháu đi khám để có phương pháp điều trị.

19. Có nên dùng phương pháp thụt rửa nếu đứa con đang bú của tôi bị táo bón không?

Thụt rửa cũng có thể sử dụng được nhưng chỉ sau khi được sự đồng ý của bác sĩ. Cách tốt nhất vẫn là thay đổi chế độ ăn và thức ăn của trẻ để chống táo bón.

20. Trong 3 ngày, đứa con 2 tuổi của tôi bị tiêu chảy, nhìn bề ngoài cháu vẫn khỏe mạnh. Có cần phải cho cháu đến bác sĩ không?

Nếu trẻ bị tiêu chảy 3 ngày liên tục nên cho cháu đi khám.

21. Những nguyên nhân gì có thể gây ra tiêu chảy ở trẻ?

Nguyên nhân gây ra tiêu chảy rất khác nhau. Thường ỉa chảy ở dạng nhẹ là do viêm dạ dày gây ra, do ăn phải thức ăn ôi thiu, kém phẩm chất hoặc đường ruột quá nhạy cảm với một loại thức ăn nào đó. Các điều kiện vệ sinh ăn uống, sức chịu đựng của cơ thể trẻ có ý nghĩa đặc biệt quan trọng trong việc phòng chống tiêu chảy.

Tiêu chảy có thể là triệu chứng đi cùng với một số bệnh khác như cảm cúm, viêm tai giữa, các bệnh viêm da có mủ... Một số trường hợp rất khó xác định nguyên nhân.

22. Con tôi rặn rất khó khăn, phân của cháu cứng, có lẫn máu. Vì sao như vậy?

Con bạn có thể bị rạn lỗ hậu môn. Cần cho cháu đi khám bác sĩ ngoại khoa nhi để xác định chính xác nguyên nhân và có cách điều trị. Nếu chưa kịp đi khám, có thể cho cháu ngồi ngâm nước thuốc tím pha loãng trong khoảng 15-20 phút.

XII. Dạy trẻ đi đại tiện thế nào?

1. Làm thế nào để có thể dạy trẻ đi đại tiện được?

Cách dạy trẻ đi đại tiện phụ thuộc vào lứa tuổi của trẻ. Trong vòng 1 năm tuổi, trẻ hầu như chưa có cảm giác về hoạt động bài tiết của đường ruột. Vì vậy, bố mẹ phải đoán được thời điểm nào trẻ muốn đi vệ sinh. Khi trẻ được 2 tuổi, bạn cần phải thường xuyên nói để trẻ hiểu rằng ị đùn ra quần là không tốt và mất vệ sinh. Cần khuyến khích trẻ tự nói với bạn khi nào cháu

muốn đi ngoài. Khi cháu tự đòi đi vệ sinh, cần phải khen ngợi và tỏ ra cho cháu biết rằng điều đó làm cho bạn rất hãnh diện về cháu.

Không nên bắt trẻ đại tiện khi trẻ chưa muốn. Sự hướng dẫn phải từng bước, trong vài tuần, vài tháng, nên nhớ nguyên tắc chính là không ép buộc mà phải khuyến khích trẻ. Có thể cho rằng ở độ tuổi từ 2,5 đến 3 tuổi, trẻ hoàn toàn có thể tự đi đại tiện lấy một mình.

2. Tôi có cần dạy cháu phải đại tiện và tiểu tiện cùng một lúc không?

Trẻ từ 1,5 đến 2 tuổi chỉ biết báo cho mẹ biết chúng muốn đi đại tiện. Thường trẻ cuối 2 tuổi đầu 3 tuổi có thể vừa đại tiện vừa tiểu tiện mà không cần phải hướng dẫn.

3. Con tôi đã tự biết đi đại tiện, nhưng thỉnh thoảng cháu lại quên mất. Nguyên nhân do đâu?

Điều đó thường xảy ra do trẻ ham chơi mà không cảm thấy nhu cầu phải đại tiện hoặc tiểu tiện.

Nguyên nhân cũng có thể là trẻ ở trong một hoàn cảnh lạ, môi trường mới mà trẻ không quen, hoặc do các rối loạn về tiêu hóa, bài tiết của trẻ.

4. Khi nào có thể bắt đầu dạy trẻ đi đại tiện được?

Nếu con bạn đại tiện không đều thì toàn bộ các nỗ lực dạy trẻ tự đi đại tiện trong năm đầu sẽ vô ích. Nếu con bạn đại tiện đều, chẳng hạn sau giờ ăn sáng 5-10 phút, thì trong khoảng 8-12 tháng sau khi trẻ đã tự ngồi được, bạn có thể cho trẻ tự ngồi đại tiện. Tuy nhiên, ở lứa tuổi này, chỉ có thể giúp trẻ làm quen với khái niệm bài tiết chứ chưa thể dạy trẻ được gì vì bản thân trẻ cũng chưa hiểu người lớn muốn gì ở chúng.

Việc dạy trẻ đi đại tiện sẽ dễ hơn vào nửa cuối năm thứ 2, khi trẻ đã lớn hơn và bắt đầu hiểu về chức năng của các bộ phận trong cơ thể. Một số cha mẹ chỉ bắt đầu dạy trẻ đi đại tiện khi chúng tự yêu cầu bố mẹ giúp đỡ.

5. Việc dạy trẻ đi đại tiện sớm có hại gì cho trẻ không?

Dạy trẻ đi đại tiện trong năm đầu là không thể được. Trẻ không hiểu bạn và càng gắng sức, bạn sẽ càng thêm bực tức và làm ảnh hưởng tới trẻ. Vì vậy,

hãy đợi trẻ lớn hơn, hiểu được người lớn muốn đòi hỏi nó làm gì, ít nhất cũng là lúc trẻ đã ngồi vững được.

6. Con tôi đái dầm, tôi phải làm gì?

Không nên làm các biện pháp đặc biệt để trẻ không đái ra giường. Vào ban đêm, không bao giờ được nhắc trẻ lên xi đái. Mọi cái đều diễn ra theo đúng quy luật của nó. Khi bọng đái của trẻ đã khá chắc chắn để giữ được nước tiểu, lúc đó, trẻ sẽ không cưỡng lại việc bạn muốn xi đái cháu về đêm. Nếu cháu không đái dầm, cần động viên, khuyến khích cháu. Thường thì đến 2-3 tuổi, trẻ sẽ ít đái dầm. Các cháu trai hay đái dầm lâu hơn các cháu gái. Nếu sau 3 tuổi, trẻ vẫn tiếp tục đái dầm, đó có thể là hiện tượng bệnh lý, cần cho cháu tới bác sĩ thần kinh khám để có biện pháp điều trị.